సంపూర్ణ
ఆరోగ్య నియమావళి

జీవన శైలి, నడక, యోగ, ధ్యానం.

శరీరం: దేహము (కంటికి కనిపించును)

మనసు: మనసు, బుద్ధి (కంటికి కనిపించవు)

ఆత్మ: జీవ శక్తి (ప్రాణము)

రచయిత

డా॥ బూరుగుపల్లి అప్పా రావు యమ్.యస్

నిడదవోలు

అందరూ ఆరోగ్య, ఐశ్వర్య, సుఖ, సంతోషాలతో ఉండాలనే సంకల్పంతో రాసిన

ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని

అందరికి

అందిస్తున్నాను

రచయిత

డా. బూరుగుపల్లి అప్పారావు. యమ్. యస్

సుశ్రుత మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పటల్

నిడదవోలు –534301

విషయసూచిక

1. నిత్య జీవన శైలి (జీవన విధానం).......... 1
2. రోగాలకు ముఖ్య కారణాలు.......... 4
కలుషితాహారం.......... 4
3. నడక.......... 8
4. సరైన నడక (FITNESS WALKING).......... 11
5. గుండె పోటుకి ముఖ్య కారణాలు.......... 13
6.కొలెస్ట్రాల్.......... 14
7. బాడీ మాస్ ఇన్డెక్సు(BMI).......... 15
8. యోగా.......... 15
9. పతంజలి అష్టాంగ యోగ.......... 16
10. సూర్య నమస్కారములు.......... 18
11. యోగా ఆసనాలు.......... 25
12. ఆసనాల నియమాలు.......... 33
13. ప్రాణాయామం.......... 36
14. ప్రత్యాహార.......... 39
15. ధ్యానము.......... 42
16. బాధలకు కారణాలు.......... 43
17. మానసిక ఒత్తిళ్ల పరిణామాలు.......... 44
18. మానసిక ఒత్తిడి లక్షణాలు:.......... 45
19. మనసు యొక్క గుణాలు.......... 47
20. వ్యక్తి విజయానికి సోపానాలు.......... 48
21. ఎత్తుకి బరువు పట్టిక.......... 49
22. మానవుని కుండలిని సప్త చక్రాలు.......... 50
23. అసంకల్పిత నాడీ మండలం.......... 53
24. రోజువారీ యోగా సాధన పట్టిక.......... 55

సంపూర్ణ ఆరోగ్య నియమావళి

ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవండి, చదివించండి, ఆచరించండి. అందరూ సంపూర్ణారోగ్యం పొందండి. ఈపుస్తకంలోని విషయాలు మనందరికి తెలిసినవే అయినా ఒక సారి గుర్తు చేస్తున్నాను.

మనిషి సంపూర్ణారోగ్యానికి ముఖ్యంగా కావలసినవి.

1. **సంపూర్ణ సమతుల్య శాఖాహారం, 2. సరైన వ్యాయామం, 3. మానసిక ప్రశాంతత, 4. సరైన నిద్ర.**

మన నిత్య జీవన విధానంలో చిన్న చిన్న మార్పులతో సంపూర్ణారోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. అవియే ఈ క్రిందవి.

1. నిత్య జీవన శైలి (జీవన విధానం)

1. ఉదయం 5.00 గంటల లోపు లేవాలి. (బ్రహ్మీ ముహూర్తం)
2. లేవగానే కొద్ది సేపు సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. నిద్ర లేచిన వెంటనే నడవ రాదు. (40 సంవత్సరాలు దాటినవారు నిద్ర లేచిన వెంటనే నిలబడితే కళ్ళు తిరగవచ్చు, పడిపోవచ్చు)
3. మల విసర్జన గొంతు కూర్చుని వెళ్ళాలి. యూరోపియన్ కమ్మోడు వాడవద్దు. యూరోపియన్ కమ్మోడు ఏళ్ల తరబడి వాడితే మోకాళ్ళ నొప్పులు వస్తాయి.
4. పళ్లు తోముకోవటం, ముఖం కడుక్కోవటం కూర్చుని చేయటం మంచిది.
5. ఉదయం 30 నిముషాలు నడక, లూజినింగ్ వ్యాయామాలు, ఆసనాలు మొదలగునవి చేస్తే మంచిది.
6. ఉదయం మంచులోను, వానలోను తడవ వద్దు, నడవ వద్దు.
7. ఉదయం ఆలివ్ ఆయల్ శరీరానికి రాచుకొని, చన్నీటితోస్నానం చేయటం మంచిది. షవర్సు, టబ్బు ఉపయోగించరాదు.
8. బకెట్ లేక బిందె కింద పెట్టి చెంబుతో ముంచుకొని నీళ్లు పోసుకోవాలి.
9. నిలబడి స్నానం చేయాలి, కూర్చుని స్నానం చేయరాదు.
10. సబ్బుతో శరీరావయవాలు రుద్దినప్పుడు అరచేతితో అన్నిభాగాలు రుద్దాలి. వంగుని మోకాళ్లు వంచకుండా పాదాలు రుద్దటానికి ప్రయత్నించాలి.
11. తలకు నూనె రాసినప్పుడు, దువ్వినప్పుడు రెండు చేతులు ఉపయోగించండి.
12. ప్యాంటు, షర్టు వేసుకునేటప్పుడు నిలబడి వేసుకోండి.

13. వీలయినంత వరకు నూలు లేక ఊలు వస్త్రాలు ధరించాలి.
14. రోజువారీదినచర్యలు ముందు రోజే రూపొందించుకోండి. ఇక పని ఒత్తిడి ఉండదు.
15. ఉదయం అల్పాహారం మొలకెత్తిన గోదుమలు, పెసలు, వేరసెనగలు, శనగలు, కూరగాయల ముక్కలు మొదలగు వాటితో కలిపి తినండి.
16. భోజనం కింద కూర్చుని చేయాలి.
17. సాత్వికాహారం తీసుకోవాలి. సాత్వికాహారం అంటే (అన్నిపోషక పదార్ధాలున్న సంపూర్ణ సమతుల్య శాఖాహారం.)
18. రాజసికాహారం తక్కువగా తినాలి. రాజసికాహారం అంటే (మాంసాహారం, మసాలాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం)
19. తామసికాహారం అసలు తినరాదు. తామసికాహారం అంటే (కుళ్ళిపోయినవి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉన్నవి.)
20. భోజనం తరువాత తాజా పండ్లు తినాలి. పండ్లు తినటం వలన నోరు, పళ్ళు శుభ్రంగా ఉంటాయి.
21. తీపి పదార్ధాలు భోజనం ముందుతినాలి. తరువాత తింటే పళ్ళు పాడౌతాయి.
22. భోజనం తరువాత పళ్ళు తోముకొని నోరు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
23. నూనె తక్కువగా వాడాలి. వేపుడు పదార్ధాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్సు తినవద్దు. తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది.
24. ఉప్పు, కారం, మసాలాలు చాలా తగ్గించి తినాలి.
25. దంపుడు బియ్యం అన్నం తినాలి. అంటే పట్టు తక్కువ పట్టిన బియ్యం.
26. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు ఎక్కువగా తినాలి.
27. కూరల్లో పసుపు వాడటం మంచిది. పసుపు వాడితే క్యాన్సర్ నిరోధక శక్తి, రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
28. ఎక్కువ రసాయన ఎరువులు వేసినవి, రసాయన పురుగు మందులు వాడిన ఆహార పదార్ధాలు తినరాదు.
29. తేనె చెంచాడు, నిమ్మరసం నాలుగు చుక్కలు కలపి రోజూ ఉదయం వాడటం మంచిది.
30. రోజులో ఒకసారైనా గ్రీన్ టీ తీసుకోవటం మంచిది.
31. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లు ఆరోజుల్లో తినాలి.

32. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. దానివల్ల సుఖ విరోచనం జరుగుతుంది జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది.
33. మంచి సమతుల్య మిశ్రమ పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి.
34. భోజనంలో ఘనపదార్థాలు నెమ్మదిగా నమలి మింగాలి.
35. భోజనం తరువాత 10 నిముషాలు నెమ్మదిగా నడవటం మంచిది.
36. భోజనం తరువాత రెండు గంటల లోపు పరుండరాదు.
37. రోజులో కనీసం 6 నుంచి 8 గంటలైనా గాఢనిద్ర అవసరం. కాని 8 గంట లకు మించి నిద్ర పోవద్దు.
38. పగలు నిద్రమంచిది కాదు. కాని అరవై సంవత్సరాలు దాటిన వారు కొద్ది సేపు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.
39. రేపటి దినచర్యలు ఈరోజే రూపొందించుకోండి. ఇక పని ఒత్తిడి ఉండదు.
40. పడుకునే ముందు ధ్యానం చేయటం మంచిది. నిద్ర బాగా పడుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
41. పొగ త్రాగరాదు, పీల్చరాదు. పీల్చితే క్యాన్సర్ వస్తుంది.
42. మద్యం, మత్తు పదార్థాలు సేవించరాదు. సేవిస్తే క్యాన్సర్ వస్తుంది.
43. మంచినీళ్ళు మరగబెట్టి, చల్లార్చి, వడపోసి కొత్త కుండలో నిల్వఉంచి త్రాగటం మంచిది.
44. మొక్కలు పెంపకం, తోట పనిచెయ్యటం కూడా శరీరానికి మంచివ్యాయా మం, ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మనసు ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగాఉంటుంది.
45. నెలకు ఒక్క రోజైనా ఉపవాసం ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బరువు, రక్తపోటు, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటాయి.
46. ఎత్తుకు సరిపడు బరువు మాత్రమే ఉండాలి. ఎక్కువ ఉండరాదు. (బరువు పట్టిక 49 వ పేజిలో ఉంది)
47. కరచాలనం, కౌగిలించు కోవటం చేయరాదు. చేస్తే అంటు వ్యాధులురావచ్చు
48. ఫలాపేక్షలేకుండా పనిచేయాలి. ఏదైనా అంతా మన మంచికే అనుకోవాలి. అందుచే ఫలితం యొక్క ప్రభావం మనమీద ఉండదు.
49. సంతోషంగా, సంతృప్తిగా ఉండండి. ఆయుస్సు, ఆరోగ్యం పెరుగుతాయి.

1 సంపూర్ణారోగ్యం 2. చదువు 3. సంస్కారం చాలా ముఖ్యం.

40 ఏళ్లు వరకు తినటానికే బతుకు, 40 ఏళ్లు తరువాత బతకటానికే తిను

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ముందు మన అనారోగ్యానికి మూలకారణాలు తెలుసుకోవాలి. వాటిని నిరోధించాలి, నివారించాలి.

2. రోగాలకు ముఖ్య కారణాలు

1. ఆహారం, 2. వ్యాయామం, 3. మానసిక ఒత్తిడి, 4. సరైన నిద్ర, 5. అధిక బరువు, 6. అధిక రక్తపోటు, 7. మధుమేహం, 8. అధిక కొలెస్ట్రాల్, 9. అరిషడ్వర్గము, 10. దుర్వ్యసనాలు, 11. క్యాన్సర్ వ్యాధి, 12. వంశ పారంపర్యం, 13. వాతావరణ మార్పు వల్ల వచ్చే రోగాలు, 14. ప్రాంతీయ పరంగా వచ్చే రోగాలు, 15. స్పర్శ వల్ల వచ్చే రోగాలు, 16. దెబ్బలు తగలటం, 17. ఇన్ఫెక్షన్లు, 18. మొదలగురోగాలు.

1. ఆహారం:

a) **ఆహారం రకం**: (Quality of food) తీసుకునే ఆహారంలో సరైన పోషక పదార్దాలు లేకపోవటం, కలుషితాహారం తినటం, రసాయినిక ఎరువుల, రసాయినిక పురుగు మందుల అవశేషాలున్న ఆహారం తినటం.

b) **ఆహారం పరిమితి:** (Quantity of food) తీసుకునే ఆహారం పరిమితంగా లేకుండా ఎక్కువ, తక్కువ తినటం.

c) **సమయం:** (Timings) ఆహారం తీసుకునేసమయం సరిగాపాటించకపోవటం.

కలుషితాహారం

కలుషితాహారం:పురుగు మందుల అవశేషాలున్న ఆహారం తీసుకోవటం వలన వచ్చే రోగాలు. 1. పెరుగుతున్న పిండంపై ప్రభావం, 2. జన్యు లోపాలు, 3. లివర్ సంబంధిత వ్యాధులు, 4. ఊపిరి తిత్తులపై ప్రభావం, 5. రక్తంలో మార్పులు, 6. రక్త కణాల వ్యాధులు, 7. చర్మ వ్యాధులు, 8. నరాల బలహీనత, 9. ఎలర్జీ, 10. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటం, 11. కళ్ళు మండటం, 12. కళ్ళు మసకబారటం, 13. తల నొప్పి,14. అలసట, 15. నీరసం, 16. చికాకు, 17. బలహీనత 18. వాంతులు, 19. విరోచనాలు, 20. మాట తడబడటం, 21. ఫిట్స్, 22. కోమా, 23. క్యాన్సర్ సబంధిత వ్యాధులు, 24. బరువు తగ్గటం, 25. మెదడు పరిమాణం తగ్గటం, 26. ఆల్జీమెర్స్ (మరపుతనం) వ్యాధి, 27. వృషణాల క్యాన్సర్, 28. కొలెస్ట్రాల్లోమార్పు, 29. కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు,మొదలగు వ్యాధులు మరెన్నో

పురుగు మందులు, వాటి దుష్ప్రభావములు:

1. **ఎండోసల్ఫాన్**: పెరుగుతున్న పిండంపై ప్రభావం, లివర్ సంబంధిత వ్యాధులు.
2. **ఆల్డ్రిన్**: ఊపిరి తిత్తులపై ప్రభావం
3. **క్లోరిడెన్**: రక్తంలో మార్పులు, రక్త కణాల వ్యాధులు
4. **లిండెన్**: లివర్, చర్మ వ్యాధులు, నరాల బలహీనత, ఎలర్జీ
5. **మలాథియాన్**: రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటం, కళ్ళు మండటం
6. **మోనోక్రోటోపాస్**: నరాల బలహీనత
7. **క్లోరోపైరిపాస్**: కళ్ళు మసకబారటం, తలనొప్పి, అలసట, నీరసం, చికాకు, బలహీనత
8. **క్వినాల్ ఫాస్**: వాంతులు, విరోచనాలు, మాట తడబడటం, ఫిట్స్, కోమా
9. **కార్బరల్ 2, 4 డి**: జన్యు లోపాలు, నరాల బలహీనత, క్యాన్సర్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు
10. **బ్యూటాక్లోర్**: బరువు తగ్గటం, మెదడు పరిమాణం తగ్గటం
11. **పారాక్వేట్**: ఆల్జీమెర్స్ వ్యాధి, (మతిమరపు తనం)
12. **సియోజన్ ఆట్రాజిన్**: వృషణాల క్యాన్సర్
13. **ట్రైఫ్లూరాలిన్**: చర్మ వ్యాధులు, రక్త కణాలు తగ్గటం, కొలెస్ట్రాల్లో మార్పు, లివర్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు

పురుగు మందుల విష ప్రభావం తగ్గాలంటే:

ఒక లీటరు నీటిలో కొద్ది ఉప్పు వేసి అందులో అర గంటసేపు కూరగాయ లుం చాలి. ఆ తరువాత మామూలు నీటితో శుభ్రం చేస్తే అవశేషాలు చాలా వరకు బయటకు పోతాయి. ఆకు కూరలు, కొన్ని రకాల కూరగాయలు ఉడికించి పార వంచి వండు కోవాలి. కూరగాయల్లో పురుగు మందుల అవశేషాలుంటాయని తెలియని గృహిణులు సాధారణ పద్ధతుల్లో కడిగి ముక్కలు కోస్తారు. దీనివలన విషప్రభావం ఏమాత్రం తగ్గదు.

ఈ క్రింది వాటిలో పురుగు మందుల అవశేషాలు ఎక్కువ:

కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీలో ఎక్కువగా పచ్చ పురుగు ఉంటుంది. మార్కెట్ కు తరలించే సమయంలో వీటిని నిరోధించటానికి పురుగు మందులు ఎక్కువగా వాడతారు. ఆకు కూరలపై పురుగు మందులు ఎక్కువగా పిచికారి చేస్తారు. ఆకు కూరలను వండేటప్పుడు ముందుగా ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టి కడిగి, వండి పారవంచి వండు కోవాలి. కూరలు వండటంలో గృహిణులు ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పచ్చి బఠాణీలపై ఒక రకమైన రసాయనం చల్లుతున్నారు. వీటిని తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. బెండ, చిక్కుడు, మిరప, టమోటా, వంకాయలపై పురుగు మందుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటి విషయంలో గృహిణులు చాలా

జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పచ్చి కూరగాయలు తినేటప్పుడు వీటిని శుభ్రంగా ఉప్పు నీటితో కడిగి తినాలి. ద్రాక్ష పండ్లకు కూడా పురుగు మందులు ఎక్కువగా వాడతారు. ద్రాక్ష గుత్తులను ప్రత్యేకమైన రసాయనాలలో ముంచుతారు. పండ్లను ముగ్గెయ్యటానికి కూడా ఎక్కువ రసాయనాలు వాడుతున్నారు. వాటి వాడకంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

2. వ్యాయామం: సరైన శారీరక వ్యాయామం లేకపోయినా అనేక రకాలైన రోగాలకు దారితీస్తుంది. అందుచే మంచి శారీరక వ్యాయామం చాలా అవసరం ప్రతి రోజూ కనీసం అర గంటైనా శారీరక వ్యాయామం చాలా అవసరం. శరీరా వయవాలన్నీ వంగి సాగే వ్యాయామాలు చేయాలి.

3. మానసిక ఒత్తిడి: తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి వలన అసంకల్పిత నాడీ మండలం, వినాళగ్రంధులు సరిగా పనిచేయవు. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి వలన గుండెపోటు, పక్షవాతం, మధుమేహం, స్త్రీలలో రుతుక్రమం సరిగా రాకపోవటం మొదలగు రోగాల కు దారితీయవచ్చు.

4. సరైన నిద్ర: నిద్ర సరిగా లేకపోయినా అనేక రోగాలకు దారితీస్తుంది. రోజులో కనీసం ఆరు గంటలైనా గాఢ నిద్ర అవసరం. నిద్ర ముఖ్యంగా మూడు రకాలు గాఢ నిద్ర, స్వప్న నిద్ర, మగత నిద్ర.

5. అధిక బరువు: అధిక బరువు వలన కీళ్ళ నొప్పులు, ఎముకలలో పటుత్వం తగ్గటం, కండరాల బలహీనత, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె వ్యాధులు, లైంగిక వాంచ తగ్గటం, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటం, రోగాల బారిన తొందరగా పడటం, స్త్రీలలో రుతుక్రమం సరిగా రాకపోవటం మొదలగు ఎన్నో సమస్యలు రావచ్చు.

6. **అధిక రక్తపోటు** (120/80 కంటే ఎక్కువ): అధికరక్తపోటు వలన గుండె వ్యాధులు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, మెదడు సరిగా పనిచెయ్యకపోవటం, కంటి చూపు తగ్గటం, మూత్ర పిండాలు సరిగా పనిచెయ్యక పోవటం మొదలైనవి రావచ్చు.

7. మధుమేహం: (పరగడుపురక్తం గ్లూకోజు 110 కంటే ఎక్కువ, భోజనం తరు వాత గంటన్నర నుండి రెండుగంటల మధ్యలోగ్లూకోజు 160 కంటే ఎక్కువ): మధు మేహం వలన శరీరంఅంతా నిర్వీర్యం అయిపోతుంది రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకు పోయి, సాగే శక్తికోల్పోయి సన్నగిల్లుతాయి. మెదడు మందగించటం, పక్షవాతం రావచ్చు, కంటిచూపు తగ్గటం, గుండెపోటురావచ్చు, మూత్రపిండాలు పాడవ్వొచ్చు, శరీరం మీద తొందరగాపుళ్ళు పడటం, పుళ్ళు తొందరగా మానక పోవటం, పెద్ద రక్తనాళాలు, సూక్ష్మ రక్త నాళాలు కూడా పాడైపోతాయి. లైంగిక వాంచతగ్గుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి తరచు రోగాల బారిన పడటం జరు గుతుంది.

8. అధిక కొలెస్ట్రాల్: కొలెస్ట్రాల్ 200 కంటేఎక్కువ, ట్రైగ్లిసరైడ్లు150 కంటే ఎక్కువ. అధిక కొలెస్ట్రాల్ వలన రక్త నాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, పక్షవాతం, మూత్రపిండాలు పాడైపోవటం మొదలగునవి రావచ్చు. శరీరావ యవాల పని సామర్ధ్యం తగ్గుతుంది.

9. అరిషడ్వర్గము: (కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు) ఈఆరు అంతరశత్రువులు. వీటిని అదుపులో ఉంచకపోతే లోలోపల శరీరాన్ని, మనసుని కూడా నాశనంచేసి మనిషిని కృంగదీస్తాయి.

10. దుర్వ్యసనాలు:

a) పొగత్రాగటం, పీల్చటం: ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. రకరకాల క్యాన్సర్ వ్యాధులు, ఊపిరి తిత్తులవ్యాధులు, అజీర్తి, ఆకలి సరిగా ఉండదు. పొగ త్రాగే వారికి గుండెపోటు వస్తే తొందరగా తగ్గదు. ఆపరేషన్ కూడా పడుతుంది.

b) మద్యం సేవించటం: మద్యం, మత్తు పదార్ధాలు సేవించటం చాలా ప్రమాద మైనది. లివర్ పాడై అనేక రోగాలకు దారితీస్తుంది. ఇటువంటి దుర్వ్యసనాల వలన శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్ధికంగా, సామాజికంగా సర్వనాశనమైపో తున్నారు ఇది అందరికి తెలిసినదే.

11. క్యాన్సర్ వ్యాధి: ఇది పొగ త్రాగటం వలన, ఆహార నియమాలు పాటించక పోయినా, సరైన శారీరక వ్యాయామం లేకపోయినా, మానసిక ప్రశాంతత లేక పోయినా రావొచ్చు.

12. వంశ పారంపర్యం: (Hereditary) కొన్ని రోగాలు వంశపారంపర్యంగా వస్తాయి. ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అటువంటి రోగాలు రాకపోవచ్చు.

13. వాతావరణం మార్పు వల్ల వచ్చే రోగాలు: వేసవికాలం, వర్షాకాలం, శీతా కాలంలో వచ్చే రోగాలు.

14. ప్రాంతీయ పరంగా వచ్చే రోగాలు: ప్రదేశాలను బట్టి వచ్చే రోగాలు.

15. స్పర్శ వల్ల వచ్చే రోగాలు: కరచాలనం, కౌగిలించుట వలన వచ్చే రోగాలు.

16. దెబ్బలు తగలటం: మనచేతుల్లో లేదు. అయినా కొంచం జాగ్రత్తగా ఉండాలి

17. ఇన్ఫెక్షన్లు: ఇవి అనేక రకాలైన వైరల్, బాక్టీరియల్, ఫంగల్, మొదలగు ఇన్ఫెక్షన్లు. గాలి, నీరు, ఆహార, శారీరక, పరిసరాల శుభ్రతల విషయాలలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, ఇవిచాలా వరకు తగ్గుతాయి.

పైన తెలిపిన రోగాలకు నివారణ చాలావరకు మన చేతల్లోనే ఉంది. మన నిత్య జీవన విధానంలో చిన్న చిన్న మార్పులతో సంపూర్ణారోగ్యంపొందవచ్చు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

సంపూర్ణారోగ్యం కోసం ప్రతి ఒక్కరికి అవసరమైనవి.

1. **మంచి గాలి**: ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉండే సురక్షితమైన, కలుషితం లేని గాలి.

2. **మంచి నీరు**: కలుషితం, మురికి, ఉప్పులేని శుభ్రమైన నీరు.

3. **మంచి ఆహారం**: అన్ని పోషక పదార్థాలతో కూడిన కలుషతం లేని సంపూర్ణ సాత్వికాహారం.

4. **మంచి వ్యాయామం**: అన్ని అవయవాలు వంగి సాగేవ్యాయమాలు. నడక, సైక్లింగ్, ఈత, యోగాసనాలు మొదలగునవి.

5. **సూర్య కాంతి**: విటమిన్'డి' తయారవటానికి, ఎముకల బలానికి, కొన్ని రోగాల నివారణకు చాలా అవసరం.

6. **మనశ్శాంతి**: ఇది చాలా అవసరం. మానసిక ఒత్తిళ్లకు దూరంగా ఉండి, మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. మనశ్శాంతి కావాలంటే నడక, యోగా ఒక్కటే మార్గం. యోగా అంటే ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం మొదలగునవి.

3. నడక

ఏ వస్తువు తేవాలన్నా, ఇవ్వాలన్నా, ఇంట్లో తిరగాలన్నా, బయటకు వెళ్లాలన్నా మనిషికి నడకేకదా ముఖ్య వాహనం. ఆ నడకే శరీరానికి మంచి ఆరోగ్యాన్ని స్తుంది. అటువంటి నడకను అశ్రద్ధ చేసి రోగాల బారినపడు తున్నాము వ్యాయా మాలన్నింటిలో నడక చాలా మంచిది. నడక వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా ఏవ యస్సులోనైనా నడవవచ్చు. నడకలో శరీరావయవాలన్నీ ఒక ప్రత్యేకమైన క్రమ పద్ధతిలో కదులుతాయి. అందుచేత నడక శరీరారోగ్యానికి మంచి ఫలితాన్ని స్తుంది. నడకకు ఏ ప్రత్యేకమైన పరికరాలు అవసరంలేదు. ఖర్చులేని సులు వైన ఏప్రమాదము లేని మంచి వ్యాయామం. జాగింగ్, ఈత, సైకిల్ తొక్కటం మొదల గు ఏరోబిక్ వ్యాయామాల కంటె నడక చాలామంచిది.

నడక ఉదయాన్నే నడవాలి.

1. ఉదయం నడక ఆరోగ్యానికిమంచిది.
2. తెల్లవారు ఝామున ఉదయించే సూర్యకిరణాలు శరీరారోగ్యానికి చాలా మంచి వి (బ్రహ్మీముహూర్తంలోని సూర్య కిరణాలు).

3. ఉదయం గాలిలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ఉంటుంది. తద్వారా జీవశక్తి పెరుగుతుంది.
4. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
5. శరీరం వాతం నొప్పులు తగ్గుతాయి.
6. శారీరక, మానసిక శక్తి పెరగటానికి ఉదయమేమంచిది.
7. ఉదయం వాయు కాలుష్యం, శబ్ద కాలుష్యం ఉండదు.

నడక వలన ప్రయోజనాలు

గుండె: నడక వలన గుండె కండరాలు బలపడి స్ట్రోక్ వాల్యూమ్ మరియు కార్డియాయిక్ అవుట్ పుట్ పెరిగి రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది. గుండె సమానంగా బలంగా కొట్టుకుంటుంది. గుండె నిముషానికి సుమారు 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఒకసారి కొట్టుకుంటే సుమారు 70 మిల్లీ లీటర్లు రక్తం పంపు చేస్తుంది. అంటే నిముషానికి 72 x 70 = 5040 మిల్లీ లీటర్లు. సుమారు అయిదు లీటర్లు రక్తం పంపుచేస్తుంది. అంటే శరీరంలో ఉన్న సుమారు అయిదు లీటర్లు రక్తాన్ని పంపు చేస్తుంది. అంటే శరీరంలో ఉన్న సుమారు అయిదు లీటర్ల రక్తం ప్రతి నిముషానికి శరీరంలోని అన్ని జీవకణాలకు పంపు చేస్తుంది. గుండె కండరాలకు కూడా రక్త ప్రసరణ బాగా పెరిగి గుండె పోటురాదు. గుండె నిముషానికి 5 లీటర్లు, గంటకు 300 లీటర్లు, రోజుకి 7200 లీటర్లు రక్తాన్ని పంపుచేస్తుంది. అంటే గుండె ఎంత బలంగా ఉండాలో ఆలోచించండి.

శిశువు తల్లి గర్భంలో ఉండగానే 21వ రోజునుంచే శిశువు గుండె కొట్టుకోవటం ప్రారంభిస్తుంది. జీవితాంతం కొట్టుకుంటూనే ఉంటుంది. గుండె ఆగితే ప్రాణం పోయినట్లే.

రక్త నాళాలు: రక్త నాళాల వ్యాకోచ, సంకోచ శక్తి పెరిగి రక్తపోటుని అదుపులో ఉంచి రక్త ప్రసరణబాగా పెరిగి శరీర జీవకణాలకు పోషక పదార్దాలు, ప్రాణవాయువు బాగా అందుతుంది. కాళ్లకు వెరికోజ్ వెయిన్సులురావు.

శ్వాస కోశ వ్యవస్థ: వేగంగా నడవటం (బ్రిస్క్ వాకింగ్) వలన శ్వాస కోశ వ్యవస్థ సామర్ద్యం పెరిగి ప్రాణవాయువు జీవ కణాలకు ఎక్కువగా అంది ఎంతో శక్తి వస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులురావు.

జీర్ణ కోశ వ్యవస్థ: నడక వలన జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఆహారం బాగా అరిగి ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలు రక్తంలో కలసి శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది. విరోచనం బాగా జరుగుతుంది.

మూత్రకోశ వ్యవస్థ: బాగా పనిచేసి శరీరంలోని నీటిని, ఖనిజ లవణాలను సమపాళ్లల్లో ఉంచుతుంది. మలిన పదార్థాలను తొలగించి, రక్తాన్ని శుభ్ర పరుస్తుంది.

వినాళ గ్రంథుల వ్యవస్థ: నడవటం వలన హార్మోన్లు సమపాళ్లలో తయారయి శరీరావయవాలన్నీ బాగా పని చేయటానికి తోడ్పడుతాయి. పునరుత్పత్తి బాగుంటుంది.

నాడీ మండల వ్యవస్థ: నడవటం వలన వినాళ గ్రంధులు, నాడీ మండల వ్యవస్థ సమన్వయం బాగుండి శరీర, మానసికారోగ్యం బాగుండి మనోబలం చేకూరుతుంది. మనసుసామర్థ్యం పెరిగి అవయవాల సమన్వయం బాగుంటుంది.

కండర వ్యవస్థ: నడక వలన శరీరంలోని కండరాలన్నీ బలపడతాయి. ముఖ్యంగా నడుము, కడుపు, తుంటె, కాలి కండరాల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కాలి కండరాలు రెండో గుండెలా పనిచేసి గుండె యొక్క భారంతగ్గించి గుండెకు బలం చేకూరుతుంది.

అస్థి పంజర వ్యవస్థ: నడకవలన ఎముకల పటుత్వం పెరిగి పెళుసుతనం పోయి గట్టితనం పెరిగి తొందరగా విరగవు. కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి, గౌట్ రొమటోయిడ్ ఆర్తరైటిస్ మొదలగు రోగాలు దగ్గరకు రావు, ఉంటే తగ్గుతాయి.

చర్మం: నడక వలన శరీరంలోని వేడిని సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. స్పర్శ జ్ఞానం, చర్మ సౌందర్యం పెరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థ: రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రోగాలను తట్టుకునే శక్తి వస్తుంది.

కొలెస్ట్రాల్: నడక శరీరంలోని కొవ్వుని కరిగించి కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (HDL) పెరుగుతుంది, చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ (LDL) తగ్గుతుంది. ట్రైగ్లి సరైడ్లు కూడా తగ్గుతాయి.

బరువు: నడక వలన బరువు సమానంగా ఉంటారు. ఎక్కువ బరువున్న వారు తగ్గుతారు, తక్కువ బరువున్నవారు పెరుగుతారు.

మధుమేహం: నడకవలన రక్తంలోని అధిక చక్కెర తగ్గి మధుమేహ వ్యాధి కొంత వరకు తగ్గుతుంది. రక్తంలోని గ్లూకోజ్ సమానంగా ఉంటుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు: నడక గర్భిణీ స్త్రీలకు చాలా ఉపయోగం. తల్లికి, గర్భస్థ శిశువుకి ప్రాణవాయువు మరియు పోషక పదార్థాలు ఎక్కువగా అంది తల్లి బిడ్డ బాగుంటారు. నడుము, కడుపు, తుంటె కండరాలు బలపడి ప్రసవం సులువుగా జరుగుతుంది.

స్త్రీలు: నడక 40-50 సంవత్సరాలు దగ్గర పడిన స్త్రీలకు చాలా ఉపయోగం. ఈ వయసులోనే రుతుక్రమాలు ఆగిపోతాయి. ఆగిపోయే ముందు, ఆగిన కొన్ని సంవత్సరాల వరకు శరీరంలో కొన్ని మార్పులువస్తాయి. ఎముకలలో క్యాల్షియం సాంద్రత తగ్గి ఎముకల పటుత్వం తగ్గటం, కండరాలు బలహీన పడటం, నడుము నొప్పి, నీరసం, బలహీనత, మానసిక ఒత్తిడి మొదలగునవి రావటం మొదలౌతాయి. నడక వలన అవి దగ్గరకురావు.

మనసు: నడక వలన మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. ముఖ సౌందర్యం పెరుగుతుంది.

వయసు: నడక వలన ఉన్న వయసు కంటె తక్కువగా కనబడతారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఎవరు ఎక్కువ దూరం నడుస్తారో అంత ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వార్ధక్యం తొందరగా దగ్గరకురాదు. నడక అలవాటులేని వాళ్ళు **5** నిముషాలతో ప్రారంభించండి. పూర్తి ఫలితం కోసం **5** కిలో మీటర్ల వరకు నడవటం మంచిది. నడక వలన పూర్తి లాభంపొందాలంటే సరియైన పద్ధతిలో ప్రతి రోజూనడవాలి.

4. సరైన నడక *(FITNESS WALKING)*

సరైన క్రమ పద్ధతిలో నడవటం అంటే:

1. సరైన బూట్లు వేసుకోవాలి. బూట్లు మడం ఎత్తుగా ఉండరాదు. సోల్ బాగా వంగాలి. కాలి వేళ్ళ దగ్గర వెడల్పుగా ఉండాలి. బూట్లు లోపల మెత్తగా ఉండి కాలిని ఎక్కడా నొక్కకూడదు.
2. నూలు సాక్సు వేసుకోవాలి. చెమట బాగా పీల్చగలగాలి.
3. తెల్లటి నూలు బట్టలు కొంచెం వదులుగా ఉన్నవి, చెమటను బాగా పీల్చగలిగేవి వేసుకోవాలి.

4. తెల్లవారు ఝామున సూర్యుడు ఉదయించే సమయం మంచిది, లేక సాయం సమయం అయినా మంచిదే. సంధ్యా సమయంలోని సూర్య కిరణాలు శరీరానికి చాలామంచివి. విటమిన్ 'డి' తయారయి ఎముకల బలానికి బాగా ఉపయోగపడుతాయి.
5. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఎక్కువ ఎండలో నడవరాదు.
6. నడిచే ప్రదేశం సమానంగా శుభ్రంగా ఉండాలి. దుమ్ము, ధూళి. దుర్వాసనున్న చోట, కలుషితమైన గాలి లోను నడవరాదు.
7. గోతులు, గొప్పులున్న ప్రదేశంలో నడవకూడదు, ప్రయోజనం ఏమీఉండదు, ప్రమాదం కూడా. కాలు బెణకొచ్చు, పడొచ్చు, పడితే ఏదైనా విరగొచ్చు.
8. జనం ఎక్కువగా, వాహనాలు రద్దీగా ఉన్నచోట నడవరాదు.
9. నడిచే టప్పుడు నిటారుగా ఉండాలి, తలవంచకూడదు.
10. అడుగు ముందుకు వేసేటప్పుడు కాలి మడమ ముందు ఆనాలి తరువాత పాదం ఆతరువాత కాలివేళ్ళపై లేవాలి. తరువాత రెండో కాలు వేయాలి. రెండు చేతులు పెండ్యులంలా ఆడించాలి కాని భుజాలకంటే పైకి లేవకూడదు. ఏభాగం బిగపట్టరాదు. శ్వాస సమానంగా పీల్చుకోవాలి.
11. మంచి నీళ్ళు త్రాగి నడవటం మంచిది.
12. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు చిరు తిండి పదార్థాలు, పంచదార బిస్కట్లు మొదలైనవి కూడా తెచ్చుకోవాలి. నడకలో నీరసంగా ఉంటే అవితినాలి. నడకలో షుగర్ తగ్గుతుంది. షుగర్ తగ్గితే నీరసం వస్తుంది.
13. నడక అలవాటులేని వాళ్ళు 5 నిముషాలతో ప్రారంభించండి. పూర్తి ఫలితం కోసం 5 కిలోమీటర్ల వరకు నడవటం మంచిది.
14. నడక నెమ్మదిగా మొదలు పెట్టి వేగంపెంచి, నెమ్మదిగా ముగించండి. వేగంగా నడవటం (బ్రిస్క్ వాకింగ్) చాలామంచిది. దీనివలన చెమటపట్టి, గుండె ఊపిరి తిత్తుల సామర్థ్యం మరియు రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.
15. నడచేటప్పుడు మీతో సమానంగా నడచే మరికొందరితో కలసినడవండి, సమయం తెలియదు. నడచిన శ్రమ అనిపించదు.
16. పూర్తి ఫలితం కోసం క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ నడవాలి.
17. నడక తరువాత శిథిలీకరణ వ్యాయామాలు చాలా మంచివి.

18. కిలోమీటరు పదినిముషాలలో నడవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. బరువు తగ్గుతారు. 30 నిముషాల నడకకు 200 కేలరీలు కొవ్వు కరుగుతుంది.

విశ్రాంతిగా ఉంటే సరాసరిని మగవారికి 2000 కేలరీలు, ఆడవారికి 1800 కేలరీల ఆహారం అవసరం. ఆ తరువాత వారు చేసే పనినిబట్టి ఆహారం పెరుగుతుంది.

కేలరీ అంటే ఆహారం యొక్క శక్తి నిచ్చే కొలమానం.

పిండి పదార్ధాలు 1 గ్రాము = 4 కేలరీలు,

మాంస కృత్తులు 1 గ్రాము = 4 కేలరీలు

కొవ్వు పదార్ధాలు 1 గ్రాము = 9 కేలరీలు

సారా, ఆల్కహాల్ 1 గ్రాము = 7 కేలరీలు

5. గుండె పోటుకి ముఖ్య కారణాలు

గుండె పోటు రావటానికి ముఖ్య కారణాలు:

1. సరైన శారీరక వ్యాయామం లేకపోవటం
2. మానసిక ఒత్తిడి
3. పొగ త్రాగటం
4. ఆహారనియమాలు పాటించకపోవటం
5. అధిక బరువు
6. అధిక రక్తపోటు
7. మధుమేహం
8. అధిక కొలెస్ట్రాల్
9. వంశ పారంపర్యం
10. వయస్సు

ఈ యాంత్రిక యుగంలో నడక తగ్గింది, గుండెపోటు పెరిగింది.

గుండెపోటు చాలా ప్రమాదకరమైన రోగం. గుండె పోటు వచ్చిన వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి లేకపోతే ప్రాణానికేముప్పు. గుండె పోటురాకుండా ఉండా లంటే ప్రతి రోజూ నడవాలి. యోగా, ధ్యానం చేయాలి.

గుండెపోటుకి నడకకు దగ్గర సంబంధం ఉంది. గుండె పోటురాకుండా ఉండా లంటే రోజూ నడవాలి. గుండెపోటు వచ్చి తగ్గిన తరువాత కూడా మరలా రాకుండా ఉండాలంటే రోజూనడవాలి. గుండె ఆపరేషన్ అయిన తరువాత కూడా రోజూ నడవాలి.

6. కొలెస్ట్రాల్

కొలెస్ట్రాల్ అంటే శరీరంలో ఉండే ఒకరకమైన కొవ్వు పదార్ధం. ఇదిచాలా ఉపయోగం. కాని ఇది ఎక్కువైతే రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోయి అనేకమైన అనర్ధాలకు దారితీస్తుంది. అవి 1. గుండె పోటు, 2. పక్షవాతం, 3. కంటి చూపు తగ్గటం, 4. మూత్రపిండాలు పాడవ్వటం, 5. రక్త నాళాలు చెడి పోవటం మొదలగునవి వస్తాయి. అందుచేత కొలెస్ట్రాల్ సమానంగా తగు పాళ్ళల్లో మాత్రమే ఉండాలి. అందుచేత 40 సంవత్సరాలు దాటినవారు క్రమం తప్పకుండా ప్రతి సంవత్సరం కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఇందులో ఐదు రకాలున్నాయి.

1. టోటల్ కొలెస్ట్రాల్: ఇది 200 కంటే తక్కువ ఉండాలి
2. హెచ్ డి ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ (HDL): ఇది 50 కంటె ఎక్కువ ఉండాలి
3. ఎల్ డి ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ (LDL): ఇది 100 కంటె తక్కువ ఉండాలి
4. వి ఎల్ డి ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ (VLDL): ఇది 30 కంటె తక్కువ ఉండాలి
5. ట్రైగ్లిసరైడ్లు: ఇవి 150 కంటె తక్కువ ఉండాలి

కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష చేయించుకునే వారు రక్తం ఇచ్చే ముందు 12 గంటలు ఏమీ తీసుకోరాదు. పరగడుపు రక్తం పరీక్షకివ్వాలి.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గాలంటే: ఈ క్రిందివి చేయాలి.

1. ఆహారనియమాలు పాటించాలి
2. రోజూ క్రమం తప్పకుండా నడవాలి
3. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు చెయ్యాలి
4. యోగాసనాలు వెయ్యాలి
5. వారానికి ఒక్క రోజైనా ఉపవాసం ఉండాలి
6. అధిక బరువు తగ్గాలి
7. ఎక్కువ పీచు పదార్ధాలు ఉన్న ఆహారం తినాలి
8. తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న ఆయిల్ వాడాలి
9. నూనె పదార్ధాలు తినకూడదు
10. ఫాస్ట్ ఫుడ్సు అసలు తినరాదు
11. కొవ్వు పదార్ధాలు అసలు తినకూడదు

మరీ ఎక్కువ ఉంటే వైద్యుల సలహా మేరకు మందులు వాడాలి

7. బాడీ మాస్ ఇన్డెక్సు (BMI)

బి యమ్ ఐ: అంటే ఎత్తుకు సరిపడిన బరువు ఉండటాన్ని బాడీ మాస్ ఇన్డెక్సు (బి యమ్ ఐ) అంటారు. ఇది 19 కి 24 కి మధ్యలో ఉండాలి.

బి. యమ్. ఐ = బరువు కిలో గ్రాములు / ఎత్తు మీటర్లు^{2} = 19 కి 24 మధ్యలో ఉండాలి.

ఉదహరణ: బరువు 65 కేజీలు, ఎత్తు 1.65 మీటర్లు, 65 / 1.65^2 = 23.87.

లేక వ్యక్తి ఎత్తు సెంటీ మీటర్లలో కొలచి 100 తీసివేస్తే మిగిలినంత బరువు కంటే తక్కువ ఉండాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోను ఎక్కువ ఉండరాదు.

ఉదహరణకు: ఎత్తు 165 సె. మీ – 100 తీసివేస్తే మిగిలినది 65 అంటే
65 కేజీల బరువు కంటే తక్కువ బరువు ఉండాలి, ఎక్కువ ఉండరాదు.

8. యోగా

యోగ అంటే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక విలువలు, సమాజ సేవ కోసం చేసే సాధన.

ప్రతి వ్యక్తిలోను అంతర్గతంగా నిర్లిప్తంగా ఉన్న అతీతమైన దివ్యజ్ఞానాన్ని వెలికి తీసే సాధనయే యోగా. యోగా వలన ఆలోచన, అవగాహన, ఆచరణ శక్తులు పెరుగు తాయి. పురుషార్థాలు పాటించాలన్నా, అరిషడ్వర్గంను అదుపులో ఉంచాలన్నా యోగా ఒక్కటే మార్గం.

షట్చక్రాలను మేల్కొల్పి చైతన్యపరచాలంటే యోగా ఒక్కటే మార్గం.

మనసు మంచి గుణాలతో సంతోషంగా ఉంటుంది. చెడు గుణాలతో ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి పరిణామాలు. మంచికి దగ్గరగాను, చెడుకు దూరంగాను ఉండాలంటే మనసు మన స్వాధీనంలో ఉండాలి. మనసు స్వాధీ నానికి యోగా ఒక్కటే మార్గం.

కాబట్టి పతంజలి యోగా ద్వారా మనసుని స్వాధీనం చేసుకోగలం.

యోగా రోజూ సాధన చేస్తే శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది, ఆధ్యాత్మిక చింతనతో ఆరోగ్యంగా పరిపక్వత స్థితికి వస్తారు.

9. పతంజలి అష్టాంగ యోగ

1. యమ, 2. నియమ, 3. ఆసన, 4. ప్రాణాయామ,

5. ప్రత్యాహార, 6. ధారణి, 7. ధ్యాన, 8. సమాధి.

1. యమము	సమాజ సేవకు
2. నియమము	వ్యక్తి ఆరోగ్యానికి
3. ఆసనాలు, 4 ప్రాణాయామం	శరీరారోగ్యానికి
5. ప్రత్యాహార	ఇంద్రియ నిగ్రహణకు
6. ధారణి, 7 ధ్యాన, 8 సమాధి	మనోనిగ్రహానికి, మనశ్శాంతికి

పతంజలి యోగ వివరాలు:

యమము:

1.అహింస 2. సత్యము 3. అస్తేయము 4. అపరిగ్రహము 5. బ్రహ్మచర్యము

1. **అహింస**: చేతల ద్వారాగాని, మాటల ద్వారాగాని, చూపుల ద్వారాగాని ఎవ్వరికి ఎప్పుడూ, ఎన్నడూ, ఏనాడూ, ఏహాని, ఏబాధ కలిగించే పనిచేయరాదు.
2. **సత్యము**: ఎల్లప్పుడూ, ఎల్లవేళలా, తనకుగాని, ఇతరులకుగాని, ఏహాని కలిగిం చని సత్యమే పలుకవలెను.
3. **అస్తేయము**: దొంగతనం చేయరాదు. ధనముగాని, వస్తువుగాని, మానాన్ని గాని, ఏరకమైన దొంగతనము చేయరాదు.
4. **అపరిగ్రహము**: దానము ఎవ్వరినుంచి స్వీకరించరాదు. కావలసినదాని కంటే ఎక్కువ అన్యాయంగా సంపాదించి కూడబెట్టరాదు. సంపాదించిన ధనము, చదువు, కళ, లేక సంపాదించినది ఏదైనాసరే అతనికి, ఇతరులకు కూడా ఉపయోగపడాలి.
5. **బ్రహ్మచర్యము:** ఏకపత్నీవ్రతులై సహధర్మచారిణితో చక్కగా దాంపత్య జీవితం అన్యోన్యంగా సాగించాలి. సంసారాన్ని చక్కగా ముందుకి సాగించాలి. ఏరక మైన అక్రమ సంబంధం ఎవ్వరితోను పెట్టుకోరాదు.

నియమము:

1.శౌచము 2. సంతోషము 3. తపస్సు 4. స్వాధ్యాయము 5. ఈశ్వరఫణి దానము

1. **శౌచము**: శారీరకంగాను, మానసికంగాను శుభ్రంగా ఉండాలి. ఏరకమైన చెడు ఆలోచనలు మనసులో ఉండరాదు. పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచాలి.
2. **సంతోషము**: ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండాలి. మనకు మంచి జరిగినా చెడు జరిగినా అంతా మన మంచికేనని సరిపెట్టుకొని సంతోషంగా ఉండాలి.
3. **తపస్సు:** వృత్తికి అంకితమై దీక్షతో పట్టుదలతో పని చెయ్యాలి. చేసే పనిలో నిమఘ్నమై వృత్తి ధర్మాన్ని పాటించాలి. దాన్నే తపస్సు అంటారు.
4. **స్వాధ్యాయము**: మంచి సహవాసమే చెయ్యాలి. మంచి గ్రంధాలే చదవాలి. మంచి దృశ్యాలే చూడాలి. మంచేవినాలి. మంచి వారితోనే ఉండాలి.
5. **ఈశ్వరఫణిదానము**: ఏరకమైన ఫలితాన్ని ఆశించకుండా పనిచెయ్యాలి అన్నీ భగవంతునికే వదిలేయాలి.

ఆసనాలు

ఆసనాలు అంటేరోజూ క్రమం తప్పకుండా ఉదయాన్నే శరీరావయవాలనన్నింటిని వంచి సాగదీసే వ్యాయామాలు. శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలు బాగా పనిచేసి నాడీ వ్యవస్థను, వినాళ గ్రంధుల వ్యవస్థను సమతుల్యంగా సమన్వయ పరచి మనిషిని ఆరోగ్యంగా ఉంచే వ్యాయామాలు.

40 సంవత్సరాలు దాటిన వారికి సంపూర్ణారోగ్యానికి ముఖ్యంగా ఈ క్రింద ఆసనాలు చాలా మంచివి.

10. సూర్య నమస్కారములు

సూర్య నమస్కారముల ఉపయోగాలు:

1. సూర్య నమస్కారాలు కొన్ని ఆసనాల కలయిక అందు వలన శరీరంలోని అవయవాలన్నీ బాగా వంగడం వలన నిత్య జీవితంలో, నడకలో, కూర్చో వడంలో, పడుకోవడంలో, శరీరం ఉండాల్సిన స్థితిలో సహజంగా ఉంటుంది.
2. జీర్ణకోశమునకు బలము నిచ్చును, అనగా పొట్ట, ప్రేగులు, క్లోమ గ్రంధి, కాలేయంకు. మలబద్ధకమును పోగొట్టును.
3. మెడ, వెన్నెముక, మెదడులకు బలము కలుగజేయును. మానసిక ప్రశాంత త కలుగును. మరపుతనమును పోగొట్టును.
4. గుండెకు బలమునిచ్చి రక్తపోటును నివారించును.
5. ఊపిరితిత్తులకు బలమునిచ్చును.
6. అంగసౌష్టవమును పెంపొందించును.
7. స్త్రీల జనేంద్రియములలోని దోషములను పోగొట్టి సులభ ప్రసూతి కను కూలించును.

సూచన: నడుము ఇబ్బందులు, మెడ ఇబ్బందులు ఉన్నవారు సూర్యనమస్కా రాలు జాగ్రత్తగా వేయవలెను.

సూర్య నమస్కారములు చేయవలసిన సమయం:

1. సూర్యోదయానికి గంట ముందు. సూర్యునికి ఎదురుగా కాళీ కడుపుతో చెయ్యాలి.
2. ఉదయించే సూర్యరశ్మి, ఈ సూర్యరశ్మి లోని ఊదారంగు కిరణాలు (Ultra Violet rays), ఎరుపురంగు కిరణాలు (Infra-Red rays) శరీరారోగ్యానికి చాలా మంచివి. విటమిన్ '**డి**' తయారతుంది
3. ఉదయం వాయు కాలుష్యం తక్కువగా ఉంటుంది.
4. ఉదయం వాతావరణంలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుంది.
5. తెల్లటి కొంచం వదులుగా ఉన్న నూలు వస్త్రాలు ధరించటం మంచిది.
6. స్త్రీలు బహిష్టు సమయంలో వీటిని చేయరాదు.
7. గర్భిణీ స్త్రీలు మూడు నెలల తరువాత వీటిని వేయరాదు.
8. స్త్రీలు ప్రసవించిన మూడు నెలల వరకు వీటిని వేయరాదు.

సూర్య నమస్కారములుచేయు విధానము

1 **నమస్కారాసనం:** నిటారుగా ప్రార్ధనా భంగిమలో నిలుచుని వుండాలి. రెండు పాదాలు ఒక దానికొకటి తాకుతూ వుండాలి. చేతులు నమస్కార ముద్రను చూపుతుండాలి. కొద్ది నిముషాలు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను చేయాలి.

ప్రయోజనాలు: ఈ ఆసనం చేస్తూ మనస్సును నిశ్చ లంగా వుంచడంవల్ల, మనస్సును హృదయంపై కేంద్రీ కరించి ఉండడంవల్ల మనస్సు సూర్యాభివందనం చేయడానికి అనువుగా మారుతుంది.

2 **అర్ధ చక్రాసనం:** శ్వాస లోనికి పీలుస్తూ రెండు చేతులనూ పైకెత్తి వీపువెనుక వైపునకు వంచాలి. ప్రారంభదశలో వున్న సాధకులైతే కొద్దిగాను, చాలా కాలంగా అభ్య సిస్తున్న వారైతే గాఢంగాను ఊపిరి పీల్చుకోవాలి.

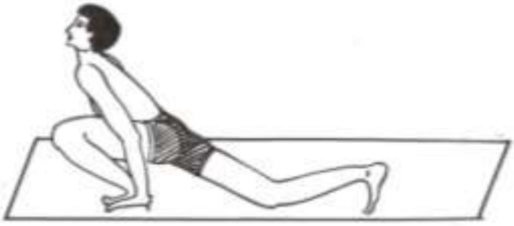
ప్రయోజనాలు: వెన్నెముకకు శక్తి నివ్వడం, దాని రుగ్మ తలను నిరోధించేదిగాను ఈ ఆసనం పని చేస్తుంది. వెన్నెముకలోని నరాలను ప్రభావితం చేసి మనస్సును ఆహ్లాదంగా ఉంచుతుంది. చాతీని తెరచివుంచు కోవాలి. శ్వాసక్రియ మెరుగుపడి ఊపిరి తిత్తుల శక్తి మెరుగు పడుతుంది. థైమస్, థైరాయిడ్ వంటి గ్రంధులపై బాగా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెంపు, మెటబాలిక్ హార్మోన్‌ఉత్పి, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, మెటబాలిజం మెరుగు పరచి, పారాథైరాయిడ్ చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

3 పాదహస్తాసనం: శ్వాసను వదులుతూ రెండు చేతులను నేలపై ఆనించాలి. రెండు చేతులను నేలపై ఆనించలేని పక్షంలో మోకీళ్ళను వంచి చేతులను ఇరుపక్కలా వుంచాలి తల తొడలను చూస్తున్నట్లుండాలి.

జాగ్రత్తలు: పైకి చూసే అలవాటు మానాలి. మెడ కిందవైపు వ్రేలాడేలాగా వుంచాలి. అలా కానిచోమెడ బిగుతుగా తయారవుతుంది.

ప్రయోజనాలు: ఈ ఆసనంవలన ఉదరంపై ఒత్తిడి పడిన కారణంగా జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది. చర్మం బిగువుగా యవ్వన కాంతితో ప్రకాశిస్తుంది. మెదడు చల్లబడి కోపాన్ని తగ్గిస్తుంది. మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. తొడల వెనుక భాగాన్కి బలాన్నిస్తుంది.

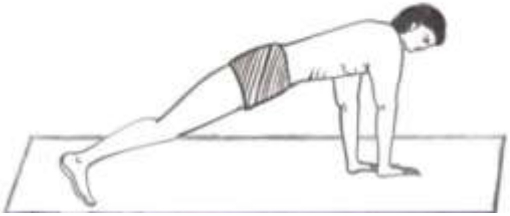
4 అశ్వసంచలనాసనం: లోనికి శ్వాసిస్తూ కుడి పాదం వెనుక వైపునకు కదలించాలి. అదే సమయంలో శరీరా న్ని కిందకుదించుతూ మోకీళ్ళను వంచాలి. కుడి మోకీలుని కూడా అదేసమయంలో వంచాలి. ఇంటి కప్పుల పైకి చూడాలి. నేలపై రెండు చేతులను ఉంచాలి. ఈ భంగిమ లో శరీరం అర్ధ చంద్రాకృతిని కలిగి వుంటుంది.



జాగ్రత్తలు: ప్రారంభదశలో ఎక్కువ మంది సాధకులు వెనుక మోకీలిని వంచడాన్ని మరిచిపోతారు. శరీరమంతా సక్రమైన భంగిమలో ఉన్నదా లేదా అన్న అంశాన్ని గమనించాలి. చాలామంది పైకి చూడడం మరిచిపోతారు. థైరాయిడ్ గ్రంధి చర్య క్రమబద్ధం చేసేందుకు ఈ భంగిమ కీలకమైన పాత్రను కలిగివుంది.

ప్రయోజనాలు: శరీరానికి మంచి ఆకృతిని ఇవ్వడంతోపాటు నాజూకుగా మలచడంలో ఈ ఆసనం ఉపయోగకారి. ఈ భంగిమలో థైరాయిడ్, థైమస్, ఎడ్రినల్, మరియు యోరోజెనిటల్ గ్రంధులు వంటివి ఉత్తేజితమవుతాయి. శ్వాస సంబంధమైన సైనస్ సమస్యలు, సంతాన సాఫల్యాన్ని, శ్వాస క్రియ మెరుగుపరచడం, ఈ ప్రక్రియ వల్ల కలిగే ఉపయోగాలు.

5 హంసాసనం: నాల్గవ స్థితినుంచి నెమ్మదిగా గాలిని వదులుతూ కాలివేళ్ళు



నేలను తాకుతూ, కుడికాలిని, తరువాత ఎడమ కాలిని, వెనుకకు కదిలించాలి. ఇప్పుడు మోకీళ్ళు రెండు నేలకు దూరంగా వుంచాలి. శరీరం మొత్తం కాలి వేళ్ళ పైన అరచేతుల పైన ఆధారపడి నిలవాలి. దృష్ఠిని మాత్రం ఎదురుగా నేలపై ఉన్న ఏదైనా వస్తువు పైన కేంద్రీకరించి ఉంచాలి.

జాగ్రత్తలు: ఎక్కువ మంది ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు శరీరాన్ని చెక్కలా వంగకుండా ఉంచడం మరుస్తారు. కటి భాగాన్ని పైకి ఎత్తి ఉంచుతారు. ఇలా చేయడంవల్ల శరీరం బరువు తగ్గదు.

ప్రయోజనాలు: ఈ ఆసనం వేస్తే మణి కట్టుకు బలం వస్తుంది. మానసిక శరీరక పుష్ఠి కలుగుతుంది. ఇది నడుముకు పటుత్వాన్ని ఇస్తుంది. వెన్నెముకకు క్రింది భాగానికి బలాన్ని అందిస్తుంది. అందువల్ల అనేక రుగ్మతలు తొలగుతాయి.

6 శశాంకాసనం: ఐదవ స్థితి నుంచి మోకీళ్ళను వంచి నేలపై ఆనించాలి. కాళ్ళ మీద కూర్చుని తల నేలపై వుంచి మోచేతులను కూడా నేలపై ఆనించాలి. అరచేతుల కదప కూడదు.

ప్రయోజనాలు: ఉదరభాగంలోని అన్ని అంగాలకి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. తుంటి నరాలు దృఢమౌతాయి. వీర్య సంబంధ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. శరీర వ్యవస్థ చల్లబడుతుంది. మెదడు విశ్రాంతి పొందుతుంది.

సూచన: వెన్ను జబ్బులు, స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

7 అష్టాంగ నమస్కారాసనం: అరచేతులను కాలివేళ్ళను కదలించకుండా నేలపై వుంచాలి. మొండాన్ని ముందికి తీసుకువచ్చి నేలపైకి నెమ్మదిగా దించాలి. మొదటిగా మోకీళ్ళను నేలకు ఆనించాలి, తరువాత ఛాతీని నేలకు తాకించాలి. తుంటి భాగం నేలకు తాకరాదు. ఈ భంగిమలో శరీరం అల ఆకారంలో కనిపిస్తుంది.

జాగ్రత్తలు: మొండాన్ని మోకీళ్ళవైపు దించడంతో పాటు చాతీని, గడ్డాన్ని ఒకేసారిదించాలి. అందువల్ల మిగిలిన తుంటి భాగం పైకెత్తబడి వుంటుంది. అలాగే మోచేతిని కూడా శరీరానికి దగ్గరగా వుంచాలి.

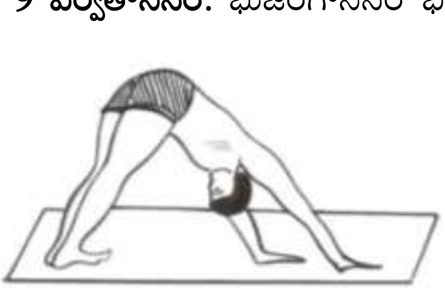
ప్రయోజనాలు: కడుపు కండరాలు వేలాడకుండా ఈ భంగిమ నిరోధిస్తుంది. మధుమేహం, మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యల పరిష్కారంలో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

8 భుజంగాసనం: అష్టాంగ నమస్కారంవలె ఉదరం నేలకు తాకేలా ఉంచాలి. శ్వాస లోనికి పీలుస్తూ నేలపైనుండి గడ్డాన్ని తలను పైకెత్తి చూస్తూవుండాలి. నడుము వెనుక ఒంపు వచ్చేలా మెడను పైకెత్తి చూస్తూ వుండాలి. మోచేతులను శరీరానికి దగ్గరగా వుంచాలి.

జాగ్రత్తలు: ఈ భంగిమ చివరిలో మోచేతులను చాచకూడదు. ఉదరాన్ని నేలకు అణిచివుంచాలి. అలా చేయడంవల్ల ఉదర గ్రంధులు చురుకుగా పనిచేస్తాయి.

ప్రయోజనాలు: ఒత్తిడి, స్థూలకాయం, వెన్నెముక సమస్యలు, థైరాయిడ్ సమతుల్యం, యూరోజెనిటల్ సమస్యలు, ముఖ్యంగా ఋతుక్రమ సంబంధమైన, ఋతువాగిపోవటం వలన వచ్చే సమస్యలకు ఈ భంగిమ అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. తొడలు, పురుదులు, శరీరం వెనుక భాగాన్ని ఈ ఆసనం తీర్చిదిద్దుతుంది.

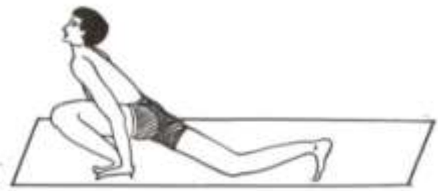
9 పర్వతాసనం: భుజంగాసనం భంగిమనుండి చేతులను, పాదాలను కదల్చకుండా శ్వాసను విడుస్తూ కటి భాగాన్ని మెల్లగా పైకిలేపాలి. మడమలను నొక్కి వుంచాలి.



జాగ్రత్తల్లు: చేతులను, కాళ్ళను అనవసరంగా అటూ ఇటూ కదిలించ రాదు. కటి భాగాన్ని మాత్రం పైకి లేవాలి. తల పైకి చూస్తూ వుండకూడదు. కిందకు వాల్చివుంచాలి. మోకీళ్ళు వంచరాదు.

ప్రయోజనాలు: లో, హై బి పి లకు ఇది దివ్యౌషధి. శరీరం మొత్తాన్ని ఇది చక్కబరుస్తుంది. మానసిక, భౌతిక శక్తులను వృద్ధి చేస్తుంది. వయస్సుకు తగిన తూకం ఉండేలా చూసుకునేందుకు, ఎముకల సాంద్రతకు, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచేందుకు ఈ ఆసనం తోడ్పడుతుంది. చర్మ సౌందర్యానికి మంచిది.

10 అశ్వసంచలనాసనం: పై ఆసనాలనుండి నెమ్మదిగా కటిద్వాయాన్ని కిందకిదించి కుడి కాలిని కొంచెం ముందుకు తెచ్చి రెండు చేతులను నేలకు అదిమిఉంచాలి. ఎడమ మోకీలును నెమ్మదిగా వెనక్కి చాచాలి. నెమ్మదిగా లోనికి శ్వాసిస్తూ పైకి చూస్తుంటే అర్ధ చంద్రాకారం కలిగి గుర్రం ఆకారంవలె వుంటుంది.



ప్రయోజనాలు: లో, హై బి పి లకు ఇది దివ్యౌషధి. వయస్సుకు తగిన తూకం ఉండేలా చూసుకునేందుకు, ఎముకల సాంద్రతకు, మనస్సు ప్రశాం తంగా ఉంచేందుకు ఈ ఆసనం తోడ్పడుతుంది.

11 పాదహస్తాసనం: అశ్వభంగిమ నుంచి శ్వాసను విడిస్తూ వెనక పాదాన్ని ముందుకు తీసుకురావాలి. అప్పుడు రెండు పాదాలు ఒకే భంగిమలో వుంటాయి. అదే సమయంలో శరీరభాగాన్ని పైకెత్తి ముందుకునుంచునే విధంగా వంగాలి. తలను తొడలను చూస్తున్న ట్లుండాలి.

ప్రయోజనాలు: ఈ ఆసనంవలన ఉదరంపై ఒత్తిడి పడిన కారణంగా జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. మలబద్దకం తొలగిపోతుంది. చర్మం బిగువుగా యవ్వన కాంతితో ప్రకాశిస్తుంది. మెదడు చల్లబడి కోపాన్ని తగ్గిస్తుంది. మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. తొడల వెనుక భాగాన్కి బలాన్నిస్తుంది.

12 **నమస్కారాసనం:** పాదహస్తాసనంనుంచి లేసి నిలబడి నిటారుగా

ప్రార్థనాభంగిమలో నిలుచుని చేతుల నమస్కారముద్రను చూపుతూ కొద్దినిముషాలు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను చేయాలి.

ప్రయోజనాలు: ఈ ఆసనం చేస్తూ మనస్సును నిశ్చలంగా వుంచడంవల్ల, మనస్సును హృదయంపై కేంద్రీకరించి ఉండడం వల్ల మనస్సు సూర్యాభివందనం చేయడానికి అనువుగా మారుతుంది.

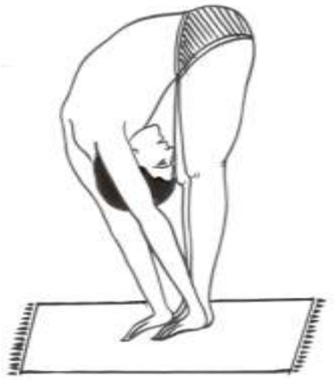
11. యోగా ఆసనాలు

1. **అర్ధ చక్రాసన: లాభాలు:** భుజం కండరాలు, వెన్నెముక కండరాలు గట్టి పడతాయి. రొమ్ముకు, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ పెరుగు తుంది. వెన్ను గట్టి

పడుతుంది. శ్వాసకోశాల పనితనం కూడా వృద్ధి చెందు తుంది. తుంటి నొప్పి, ఆస్త్మాను నివారించగలదు. తొడ కండరాలకు విశ్రాంతి నిస్తుంది. స్థిరత్వాన్ని, ఆత్మ విశ్వా సాన్ని కలిగిస్తుంది.

సూచన: ఉద్రేకాలు, గుండె జబ్బులు కలవాళ్ళు చాలా నెమ్మదిగా చెయ్యాలి.

2. **పాద హస్తాసన: లాభాలు:** తొడ కండరాలు కాళ్ళు సాగుతాయి.



వెన్నెముక నరాలు బాగా సాగి బలపడతాయి. మెదడుకు రక్త ప్రస రణ పెరుగుతుంది. నడుము చుట్టుకొలత తగ్గి కొవ్వు కరుగుతుంది. కాలేయం బాగా పనిచేస్తుంది. చక్కెర వ్యాధి నివారణలో ఉపయోగపడుతుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్, అజీర్ణ వ్యాధులు నివారణమౌతాయి. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ అధికం చేస్తుంది. ఆలోచనలను జాగృతం చేస్తుంది.

సూచన: రక్తపోటు, గుండె, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి కలవాళ్లు చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

3. **అర్ధకటి చక్రాసన: లాభాలు:** వెన్నెముక సాగుతుంది. రక్త ప్రసరణ పెరుగు

తుంది. తుంటి కీళ్ళు బలపడతాయి. ఊపిరితిత్తుల శక్తి పెరుగుతుంది. నడుముచుట్టూ చేరిన కొవ్వు కరుగుతుంది. వెన్ను నొప్పి పోతుంది. మెడ కండరాలకు చాలా మంచిది. విశ్రాంతి కల్గిన భావన కలుగుతుంది.

4. **కటి చక్రాసన: లాభాలు:** మలబద్ధకం, అజీర్తి తగ్గుతుంది. వెన్నుకండరాలు

బలపడతాయి. వెన్ను వంగి సాగే శక్తి పెరుగుతుంది. భుజాలు, మెడ కండరాల బిగుతు తగ్గుతుంది. ఆస్మా తగ్గుతుంది. కూర్చుని ఉద్యోగం చేసేవారికి చాలా ఉపయోగం. నడుం నొప్పి తగ్గుతుంది.

సూచన: గర్భిణీ స్త్రీలు,హెర్నియా ఉన్నవారు, ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

5. **త్రికోణాసన:లాభాలు:** మొత్తం శరీరాన్ని సాగదీస్తుంది. వెన్నెముక కండ

రాలు బాగా సాగుతాయి. తొడలు, భుజాలు, రొమ్ము, అడ్రినల్ గ్రంది, కాలేయం, ప్లీహం, కిడ్నీ మొదల గునవి జాగృతం చేయబడుతాయి. పిరుదులు, నడుములోని కొవ్వు తగ్గుతుంది. చక్కెర వ్యాధి, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, మూత్ర సంబంధ జబ్బులు, మల బద్దకం లాంటి వ్యాధులు నయమౌతాయి. మోకాళ్లు, మోచే తులు, మెడ, నడముకు సంబం ధించిన నొప్పులు కూడా నయమౌతాయి.

సూచన: మెడ, వెన్ను నొప్పి, ఉన్నవాళ్లు కాస్త జాగ్రత్తగా చేయాలి.

6. **పరివృత్త త్రికోణాసన: లాభాలు:** వెన్నుసంబంధ వ్యాధులు నయమౌ

తాయి. ఉదర భాగానికి సంబంధించిన అవ లక్షణాలన్నీ తొలగిపోతాయి. వెన్ను, నడుము, పిరుదులు గట్టిపడుతాయి. పొట్ట భాగంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. మూత్ర పిండాల సామర్ధ్యం పెంచుతుంది. జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులకు చాలా మంచిది. తుంటి, భుజాలు, కండరాలు, మోకీ ళ్లు సడలించ బడతాయి.

సూచన: గుండె వ్యాధులు, నడుము నొప్పి వ్యాధుగ్రస్తులు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి

7. **పార్శ్వకోణాసన:లాభాలు:** గొంతు కండరాలు విచ్చుకుంటాయి. రొమ్ము

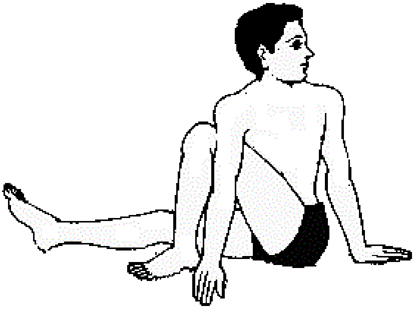
కండరాలు గట్టిపడతాయి. చేతులు, మడ మలు, మోకాళ్లు, నడుము, భుజాలు దృఢం గా మారతాయి. తొడ కండరాలు సాగి విశ్రాంతిని పొందుతాయి. చక్కెర, మలబద్ద కం తొలగిపోతాయి. కాళ్లు, మడమల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

8. **పద్మాసన: లాభాలు:** శరీరమంతా క్రమబద్ధమైన శక్తి ప్రసరిస్తుంది. అంతరంగ యోగ సాధన చేసేందుకు ఉపయోగ పడుతుంది.

9. **పశ్చిమోత్తాసన: లాభాలు:** ఉదరభాగాన్ని బలంగాచేస్తాయి. మొత్తం శరీరం నాజూకవును. కాలేయము, జఠర గ్రంధి జాగృతం చేయ బడ తాయి. చిన్న పిల్లలు బాగా పొడువు పెరగడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. అజీర్ణం, మలబద్ధకం, సియాటికా, పుంసత్వ సమస్యలు, మొలలు, చక్కెరవ్యాధి నివారించడానికి, ఉదరభాగంలోని కొవ్వు కరిగించటానికి ఉపయోగ పడుతుంది.

సూచన: రక్తపోటు, స్పాండిలైటిస్, తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

10. **వక్రాసన: లాభాలు:** వెన్నుకు మర్దన, శక్తి కలిగిస్తుంది. కాలేయానికి, చిన్న ప్రేవులకూ, జీర్ణ గ్రంధులకూ శక్తి నిస్తుంది మలబద్ధకం, చక్కెరవ్యాధి, మూత్రపిండాల వ్యాధి, కాలేయనికి సంబంధించిన జబ్బులూ నడుము కండరాల నొప్పి, తుంటె కీళ్ల నొప్పులూ పోతాయి. బద్ధకం వదలిపోతుంది.



సూచన: హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగాచెయ్యాలి.

11. **అర్ధమత్స్యేంద్రాసన**: **లాభాలు:** వెన్నెముకకు బలం, శక్తి నిస్తుంది. వెన్నెముక నరాలకు జీవం ఇస్తుంది. ప్లీహానికి, క్లోమానికి, కాలేయానికి మర్దన కలిగించి బాగా పనిచే యిస్తుంది. మలబద్ధకానికి, చక్కెర వ్యాధికి మంచిది. మూత్ర పిండ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. బద్ధకం వదులుతుంది. యోగిమత్స్యేంద్ర స్థితిని పొందటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

సూచన: హెర్నియా వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

12. **వజ్రాసన: లాభాలు:** కాళ్లకు సంబంధించిన కీళ్ళు, కండరాలు సడలించ బడుతాయి. పొట్ట క్రిందిభాగానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. రక్తపోటు, చిన్నప్రేవు వ్యాధులకూ చాలా మంచిది. ధ్యానానికి, ప్రాణాయామ సాధనకూ చాలా మంచి ఆసనం.

సూచన: మెడనొప్పి సంబంధ వ్యాధులున్న వారు చాలా జాగ్రత్తగా చేయాలి.

13. **శశాంకాసన: లాభాలు:** ఉదరభాగంలోని అన్ని అంగాలకి రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. తుంటి నరాలు దృఢమౌతాయి. వీర్య సంబంధ వ్యాధుల్ని తగ్గి స్తుంది. శరీరవ్యవస్థ చల్లబడుతుంది. మెదడు విశ్రాంతి పొందుతుంది.

సూచన: వెన్ను జబ్బులు, స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

14. **ఉష్ట్రాసన**: **లాభాలు:** వెన్నెముక శక్తిని, మెదడుకి రక్త ప్రసరణ బాగా కలిగి

స్తాయి. పక్కటెముకులకు బలం ఇస్తుంది. వెన్ను, నడుము నొప్పికి మంచిది. శ్వాసవ్యాధులకు మంచిది. కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, సియాటికా, ఉబ్బసం నివారిస్తుంది. ఆత్మ విశ్వాసం కలిగిస్తుంది. తమోగుణాన్ని తగ్గిస్తుంది.

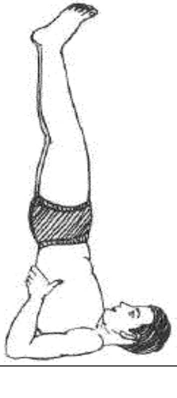
సూచన: గుండె జబ్బులున్నవారు జాగ్రత్తగా ఆచరించాలి. హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

15. **సుప్తవజ్రాసన:లాభాలు:** వెన్నెముకకు శక్తినిస్తుంది. ఉదర భాగంలోని

అవయవాలకూ, తుంటి భాగా నికి, బలం చేకూర్చి, తొడలకూ, పిరుదులకూ రక్త ప్రసరణ కలిగి స్తాయి. కాళ్లు. పిరుదుల బిసుగు తనాన్ని తగ్గించి సులభంగా కదలడానికి వీలు కలిగిస్తాయి. మలబద్ధకం నివారణకూ, చాలాసేపు నిలబడి వృత్తులు చేసేవారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. వెన్నెముక పీఠంలో నిద్రాణమైన శక్తులు కదలిక వస్తుంది. సాధన చేయటంవల్ల విశ్రాంతి స్థితి కలుగుతుంది.

సూచన: సర్వికల్ స్పాండిలైటస్ గుండె జబ్బులున్నవాళ్లు ఈ వ్యాయామం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

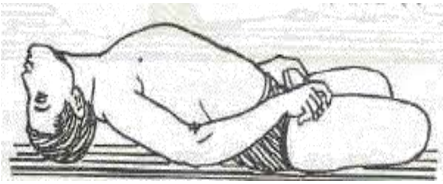
16. **సర్వాంగాసన**: **లాభాలు:** మెదడుకు చక్కని రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది.



థైరాయిడ్ నియంత్రించబడుతుంది. మొలలు, హెర్నియా, థైరాయిడ్ జబ్బులకూ, మలబద్ధకం, స్త్రీలకు ఋతు సంబంధ ఇబ్బందులూ తగ్గుతాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత, మానసిక సమతుల్యత లభిస్తుంది.

సూచన: ఆందోళన, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

17. **మత్స్యాసన:లాభాలు:** సర్వాంగాసనంలో లభించే అన్ని లాభాలు



ఇందులోనూ ఉన్నాయి. శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ఆస్త్మా, చక్కెర వ్యాధి నివారణకు మంచిది. శరీరమూ, మనసు చాలాతేలికగా ఉంటాయి. విశ్రాంతిగా ఉన్నట్లుంటుంది.

సూచన: రక్తపోటు, మెడనొప్పి ఉన్నవారు చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

18. **హలాసనం: లాభాలు:** నడుము, వీపు కండరాలు, తుంటి సాగి బలపడుతుంది. ఉదరభాగపు కండరాలు

బలపడతాయి. మెడ భాగానికి, ఛాతికి చక్కని రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంది చక్కగా పనిచేస్తుంది. అజీర్ణం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. మానసికస్థిని జాగృతంచేసి, తేలిక చేస్తుంది.

సూచన: ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు కుదుపుల్లాంటివి ఉండకూడదు. పశ్చిమతానాసనం వేసేటప్పుడు తీసుకునే జాగ్రత్తలన్నీ ఇక్కడా తీసుకోవాలి.

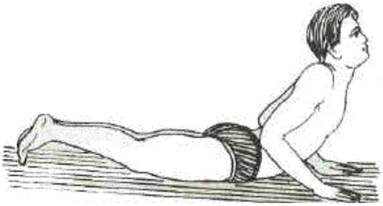
19. **చక్రాసన: లాభాలు:** కండలు పెరుగుతాయి. నడుము, వెన్నెముక మర్దన

చేయబడుతాయి. తేలిగ్గా, తాజాగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది.

సూచన: సర్వాంగాసనంలో తీసుకునే అన్ని జాగ్రత్తలు ఇక్కడ కూడాతీసుకోవాలి.

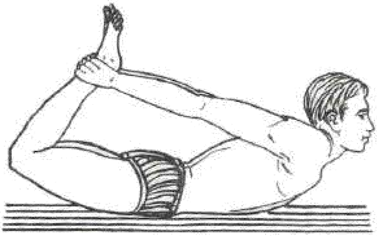
20. **మకరాసన:లాభాలు:** ఇది పూర్తి శరీరానికి విశ్రాంతి కలుగజేస్తుంది. అనేక రకాల ఒత్తిడిలను తగ్గిస్తుంది.

21. **భుజంగాసన: లాభాలు:** వీపు బలంగా మారుతుంది. మెడ కండరాలు బలం అవుతాయి. మొత్తం 31 వెన్ను నరాలు బలంగా అవుతాయి. అధిక శ్రమ వల్ల వచ్చే వీపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. మెడ నొప్పి ఆస్త్మా, జీర్ణవ్యాధులు, పొట్ట భాగంలోని కొవ్వు తగ్గుతాయి. శరీరం వేడి పుట్టడం ద్వారా కుండలినీ శక్తి జాగృతం కావటం గమనించవచ్చు.



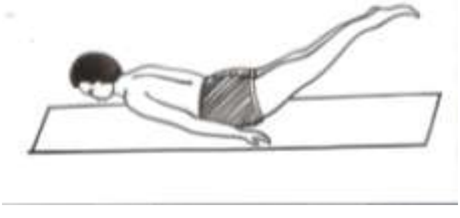
సూచన: హెర్నియా మరియు రక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

22. **ధనురాసన: లాభాలు:** శరీరాన్ని నాజూగ్గా, చురుగ్గా ఉంచుతుంది. పిరుదులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఉదర భాగంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. శ్వాస సమస్యలకు చాలా మంచిది. నడుము నొప్పి, మధుమేహం తగ్గించి, జీవక్రియను పెంచుతుంది.



సూచన: మూత్ర వ్యాధులు, హెర్నియా లాంటివి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

23. **శలభాసన: లాభాలు:** భుజంగాసనం ఫలితాలు చేకూరుతాయి. పిరు దులు తుంటి, కడుపు, తొడలు, కాళ్లు, మూత్ర పిండాలు శక్తిని పొందుతాయి. మల బద్ధకం, గ్యాస్ ట్రబుల్, చక్కెర వ్యాధి నివారించవచ్చు. శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. మనోనిగ్రహం పెరుగు తుంది.



సూచన: మూత్రవ్యాధులు, హెర్నియాలాంటివి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

24. **విశ్రాంతాసనం: లాభాలు:** మొత్తం శరీరాన్నివిశ్రాంతిగా ఉంచుతుంది.

కండరాలు, కీళ్లు ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతిగా ఉంటాయి. **ఒత్తిడి**వల్ల కలిగే రక్తపోటు, తలనొప్పి లాంటివి నివారించవచ్చు. అంతరంగ యోగసాధనలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది. విశ్రాంతాసనం వయోభేదం లేకుండా అందరూ ఆచరించవచ్చు. సాధన సమయంలో ప్రశాంతమైన లోతైన శ్వాసను తీస్తూ నెమ్మదిగా ఉండాలి. వెల్లకిలా పడుకొనేకాదు, ఏవిధానంలో శరీరమంతా విశ్రాంతిగా ఉంటుందో అన్నివిధాలుగానూ విశ్రాంతాసనం సాధన చేయవచ్చు.

12. ఆసనాల నియమాలు

ఆసనాలు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఎలా పడితే అలా వేయరాదు. వాటికోసం కొన్ని నియమాలు పాటించవలసిన అవసరం ఉంది.

1. ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని యోగాసనాలు వేయటం మంచిది.
2. ఒక వేళ ఆసమయం అనుకూలంగా లేకపోతే సాయంత్రం 6 గంటల సమయం మంచిది.
3. మూత్ర విసర్జన పూర్తిగా చేసి యోగాసనాలు వేయాలి. మూత్రకోశం నిండుగా ఉండగా యోగాసనాలు వేయరాదు.
4. భోజనం తరువాత కనీసం 4 గంటలయినా వ్యవధి ఉండాలి.
5. యోగాసనాలు వేయటానికి టీ, కాఫీ, పండ్ల రసం మొదలగునవి తీసికున్న తరువాత అయితే అర గంట వ్యవధిచాలు.
6. ప్రతి రోజు ఒకే సమయానికి యోగాసనాలు వేయాలి.
7. రోజుకి ఒక్కసారైనా ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి.
8. పరుపుల మీద, పక్కల మీద యోగాసనాలు వేయకూడదు.

9. నేల మీద ఒక తివాచీగాని, చాపగాని, దుప్పటిగాని వేసి దానిమీద యోగాసనాలు వేయాలి.
10. ఆ ప్రదేశం పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి. ధారాళంగా గాలి వస్తుండాలి.
11. కిటికీల తలుపులు పూర్తిగా తీసిఉంచాలి. వేసవి కాలంలో ఫ్యాన్లు ఉండాలి సీతాకాలంలో చలిగాలి ఎక్కువగా తగలకుండా చూసుకోవాలి.
12. యోగాసనాలు వేసేటప్పుడు మాట్లాడకూడదు. నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి.
13. యోగాసనానికి యోగాసనానికి మధ్య కొద్ది విశ్రాంతి ఉండాలి.
14. ఒక ఆసనం వేయడం అయిపోగానే విశ్రాంతాసనం వేసి కొంచెం విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.
15. నూలు దుస్తులు వేసుకోవాలి. చలి కాలంలో ఉలెన్ దుస్తులు వేసుకున్నా ఫరవాలేదు.
16. స్నానం చేసిన తరువాతనే యోగాసనాలు వేయాలనే నియమం ఏదీలేదు. స్నానం చేసిన తరువాత కొన్ని ఆసనాలు శరీరానికి మనసుకి కూడా తృప్తి నిస్తాయి.
17. ఆసనాల తరువాత వేడి నీటి స్నానం చేయదలుచు కుంటే 15 నిముషాలు ఆగాలి.
18. పద్ధతి ప్రకారం తెలుసుకొని యోగాసనాలు వేస్తే శరీరానికి ఎంత మంచిదో తెలియకుండా ఇష్టమొచ్చినట్లు వేస్తే అంత చెడ్డది.
19. కాబట్టి యోగాసనాలు ఎలావెయ్యాలో ముందు శిక్షణ పొందటం అవసరం.
20. అలాగే మామూలు అలవాటు ప్రకారం ఆరోగ్యానికి యోగాసనాలు వేయడానికి, కొన్ని జబ్బులు పోవటానికి యోగాసనాలు వేయటానికి తేడాఉంది.
21. కొన్ని కొన్ని జబ్బులు ఉన్న వాళ్ల చేత కొన్ని కొన్ని ఆసనాలే వేయిస్తారు.
22. అలాగే కొన్ని జబ్బులున్న వాళ్లు కొన్ని ఆసనాలు వేయకూడదు.
23. ఆరోగ్యం కోసమైతే అన్ని ఆసనాలు వేయవచ్చు.
24. ఆసనాలు ప్రాక్టీస్ చేయటంలో కూడా ఆరోగ్యవంతులకి అనారోగ్యవంతులకి తేడాఉంది.
25. యోగాసనాలను ఎట్లా పడితే అట్లావేయరాదు. ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేయటం తప్పనిసరిగా అభ్యసించాలి.
26. అందరు అన్ని ఆసనాలు నేర్పుగా వేయలేరు. అందుకని కొన్ని ఆసనాలు వేయలేక పోయినందుకు నిరుత్సాహ పడకూడదు.

27. క్రమక్రమంగాపెంచాలి. డయాబెటిస్, పోలియో, పెరాలిసిస్, అల్సర్, మానసిక రుగ్మతలు యోగాసనాల ద్వారా తగ్గటానికి కొంత వ్యవధి పడుతుంది. అందుకని విసుగు చెందకుండా యోగాసనాలు వేస్తుండాలి
28. యోగాసనాలని ప్రారంభించిన కొత్తలో ఒళ్లు నొప్పులు రావొచ్చు. అయినా మానకూడదు. అలవాటు ప్రకారం ప్రతి రోజూ ఆసనాలు వేస్తుంటే ఆ నొప్పులు వాటంతటవే తగ్గుతాయి.
29. యోగాసనాలు వేయటంతో పాటు ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా కొన్ని మార్పులు తప్పనిసరి.
30. ఆహారాన్ని గబగబా తినకూడదు. నెమ్మదిగా తినాలి.
31. మసాలాలు, మాంసాహారం, త్రాగుడు, ధూమపానం పూర్తిగా విసర్జించాలి.
32. కొన్ని కొన్ని పరిస్థితుల్లో చేపలు తీసుకోవచ్చు. పండ్లు, ఆకు కూరలు, పచ్చని కాయగూరలు మొదలగునవి తీసుకుంటే మంచిది.
33. కాఫీ, టీ తీసుకోదలిస్తే రోజుకి రెండు కప్పుల కన్నా ఎక్కువ తీసుకోరాదు.

స్త్రీలకు వర్తించే నియమాలు:

యోగావలన స్త్రీల జీవన విధానంలో మార్పువస్తుంది. యోగా భ్యాసం ప్రారంభించిన మహిళలు ప్రారంభంలో తేలికైన ఆసనాలు వేయాలి. తరువాత పెద్ద ఆసనాలు వేయాలి. అలా వేయటం వలన స్త్రీల ఆరోగ్యంబాగు పడటమే గాక నైపుణ్యం సంపాదిస్తారు.

స్త్రీలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:

1. బహిష్టు సమయంలో యోగాసనాలు వేయకూడదు. ఆ మూడు నాలుగు రోజులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
2. గర్భిణి స్త్రీలు తేలిక ఆసనాలే వేయాలి.
3. సహజ పద్ధతిలో ప్రసవించిన స్త్రీలు, ప్రసవించిన 45 రోజుల తరువాతనుంచి తేలికాసనాలతో ప్రారంభించవచ్చు.
4. ప్రసవం కష్టమై సిజేరియన్ ఆపరేషన్ జరిగిన స్త్రీ మూడు నాలుగు మాసాల వరకు యోగాభ్యాసం చేయకూడదు. ఆ తరువాత చేయవచ్చును.

13. ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామం: ఇది శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు సంబంధించిన మంచివ్యాయామం శ్వాసకోశ వ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని పెంచి గాలిలోని ప్రాణవాయువుని శరీరంలోని అన్ని జీవకణాలుకు ఎక్కువగా అందించే క్రియ. దీని వలన శరీరానికి, మనసుకి అతీతమైన శక్తి లభిస్తుంది. జీవ శక్తి పెరుగుతుంది. మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.

ప్రాణాయామంలో మూడు బాగాలు 1. పూరకం, 2. రేచకం, 3. కుంభకం (పూర్ణ లేక అంతర కుంభకం, సూన్య లేక భాహ్య కుంభకం).

ప్రాణాయామం ముఖ్యంగా రెండు రకాలు:

భాహ్య ప్రాణాయామం: అంటే ఊపిరి బయటనుంచి ఊపిరితిత్తుల చివర వరకు వెళ్ళి ప్రాణవాయువు రక్తంలో కలసే వరకు.

అంతరప్రాణాయామం: అంటే రక్తంలో కలసిన ప్రాణవాయువు శరీరంలోని అన్ని కణాలకు అందేవరకు.

ప్రాణాయామం అంటే:

1. ప్రాణాయామంఅంటే శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు సంబంధించిన మంచి వ్యాయామం.
2. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని పెంచి, గాలిలోని ప్రాణవాయువుని శరీరంలోని అన్ని జీవ కణాలకు ఎక్కువగా అందించే క్రియ.
3. గాలి లోని ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తుల ద్వారా రక్తంలో కలసి అన్ని జీవ కణాలలో ప్రవేశించి గ్లూకోజ్ తో కలసి రసాయన చర్యచెంది, అతీతమైన శక్తి వెలువడి, నీరు, బొగ్గు పులుసు వాయువుగా విడిపోతుంది. ఆ శక్తి శరీరానికి జీవ శక్తి నిస్తుంది, నీరు రక్తంలో కలుస్తుంది. బొగ్గుపులుసు వాయువు ఊపిరితిత్తుల ద్వారా బయటకు వస్తుంది.
4. జీవ శక్తి ద్వారానే ప్రాణం ఉంటుంది, నిలుస్తుంది, కదులుతుంది. అదే ఆత్మ.
5. ప్రాణవాయువు లేకపోతే ప్రాణం లేదు. ఆత్మ పరమాత్మలో కలుస్తుంది.
6. ప్రాణవాయువు లోపలకు వెళ్లటానికి, బొగ్గు పులుసు వాయువు బయటకు రావటానికి ఊపిరితిత్తులు ఒక్కటేమార్గం. ఆ మార్గం పూర్తి సామర్థ్యాన్ని ప్రాణాయామం ద్వారాపొందగలుగుతాము.

7. మనసుతోగాని, శరీరంతోగాని ఏ పని చెయ్యాలన్నా కనీసం ఆలోచించాలన్నా కదలాలన్నా శక్తి అవసరం. ఆ శక్తి ప్రాణవాయువు, గ్లూకోజు కలసి జీవకణంలో ప్రవేశించి సంయోగం చెందటం వలన లభిస్తుంది.
8. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని పిండి పదార్ధాలు ప్రేగులలో గ్లూకోజుగా మారి రక్తంలో కలసి, కాలేయంలోను, కండరాలలోను నిల్వఉండి, అవసరాన్ని బట్టి ఉపయోగపడుతుంది.
9. ప్రాణవాయువుకి అటువంటి నిల్వఉండే సామర్ధ్యంలేదు. నిల్వ ఉంచే ప్రదే శాలూలేవు. అందుచేత శ్వాస క్రియ నిరంతరం జరగవలసిందే. ఊపిరి ఆగితే ప్రాణం పోతుంది.

ప్రాణాయామం వలన ఉపయోగాలు

1. ప్రాణవాయువు (శ్వాస) ఊపిరి తిత్తులకు ఎక్కువగా అందుతుంది.
2. ప్రాణవాయువు లోపలకు వెళ్లటానికి బొగ్గుపులుసు వాయువు సులువుగా బయటకురావటానికి ప్రాణాయామం ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది.
3. రక్తం బాగా శుభ్రపడుతుంది.
4. శరీరంలోని ఆమ్ల, క్షార నిష్పత్తిని సమానంగా ఉంచుతుంది.
5. శరీరంలోని వేడిని సమానంగా ఉంచుతుంది.
6. శరీరంలోని నవ రంధ్రాలు శుభ్రపడతాయి, ఉత్తేజింప బడతాయి.
7. సూక్ష్మ నాళాలు, సూక్ష్మనాడులు ఉత్తేజపడి అతీతమైన జీవ శక్తి వస్తుంది.
8. ఓంకార ప్రాణాయామంలో ధ్యానం, ప్రాణాయామం కలపి చేస్తున్నాము కాబట్టి ఆ రెండింటి యొక్క సత్ఫలితాలు పొందగలుగుతాము.
9. కపాలభాతి ప్రాణాయామం వలన కడుపులోని అవయవాలకు మంచి మర్ధన జరుగుతుంది. కాలేయం, పసరతిత్తి, క్లోమం, మూత్రపిండాలు, జీర్ణ వ్యవస్థల పనిసామర్ధ్యం పెరుగుతుంది. మూత్ర పిండాలలోను, పసర తిత్తిలోను, క్లోమ గ్రంథి లోను రాళ్లు ఏర్పడవు. షుగర్ వ్యాధి రాదు, జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది.

10. కపాలభాతి ప్రాణాయామం వలన నేత్ర, చెవుల దోషాలురావు స్వరం, జిహ్వా బాగుంటుంది. నోటికి సంబంధించిన రోగాలురావు.
11. ప్రాణాయామం వలన శ్వాసకోశవ్యాధులు రావు.
12. ప్రాణాయామం ద్వారా చాలా రోగాలను తగ్గించుకోవచ్చు.

ప్రాణాయామంలో చాలా రకాలున్నాయి. కొన్ని ముఖ్యమైనవి మాత్రమే తెలుపు తున్నాను.

1. **సహజ ప్రాణాయామం**: సహజప్రాణాయామం అంటే ముందు కడుపుతో తరువాత ఛాతితో గాలి పీల్చు కొని, తరువాత గాలి వదలేటప్పుడు ముందు ఛాతితో తరువాత కడుపుతో గాలి వదలాలి.
2. **అధమ ప్రాణాయామం**: అధమ ప్రాణాయామం అంటే కడుపుతో గాలి పీల్చి వదలాలి.
3. **మధ్యమ ప్రాణాయామం**: మధ్యమ ప్రాణాయామం అంటే ఛాతీతో గాలి పీల్చి వదలాలి.
4. **ఊర్ధ్వ ప్రాణాయామం**: ఊర్ధ్వ ప్రాణాయామం అంటే భుజాల దగ్గరనుంచి గాలి పీల్చి వదలాలి.
5. **చంద్రానులోమ:** నాసికా ముద్రతో కుడి ముక్కు మూసుకొని ఎడమ ముక్కుతో పూర్తిగా గాలి పీల్చుకొని, పూర్తిగా వదలాలి. ఈ విధంగా ఐదు సార్లుచేయాలి.
6. **సూర్యానులోమ**: నాసికా ముద్రలో ఎడమ ముక్కు మూసుకొని కుడి ముక్కుతో పూర్తిగా గాలి పీల్చు కొని, పూర్తిగా వదలాలి. ఈవిధంగాఐదు సార్లు చేయాలి.
7. **నాడీ శుద్ధి**: నాసికా ముద్రలోకుడి ముక్కు మూసుకొని ఎడమ ముక్కుతో గాలి పూర్తిగా పీల్చి, పీల్చిన తరువాత ఎడమ ముక్కు మూసుకొని కుడి ముక్కుతో గాలి పూర్తిగా వదలి, గాలి వదలిన కుడి ముక్కుతో గాలి పూర్తిగా పీల్చి కుడి ముక్కు మూసుకొని ఎడమ ముక్కుతో గాలి పూర్తిగా వదలాలి. ఈవిధంగా ఐదు సార్లు చేయాలి.

8. **ఓంకార ప్రాణాయామం**:

1. గాలి పూర్తిగా ముక్కుతో పీల్చుకొని నోటితో ఓంకార శబ్దం చేస్తూ గాలి పూర్తిగా వదలాలి. ఇలా ఐదు సార్లు చేయాలి.

2. గాలి పూర్తిగా నోటితో పీల్చుకొని ముక్కుతో ఓంకార శబ్దం చేస్తూ గాలి పూర్తిగా వదలాలి. ఇలా ఐదు సార్లు చేయాలి.

9. **ఓం నమశ్శివాయ ప్రాణాయామం:** గాలిపూర్తిగా పీల్చుకొని ఓం నమశ్శివాయ నమో నమః అనే పంచాక్షరీ మంత్రంతో ఒకే శ్వాసతో పూర్తిగాగాలి వదలాలి. ఇలా ఐదు సార్లు చేయాలి.

10. **కపాలభాతి ప్రాణాయామం**: కడుపుతోగాలి వేగంగా పీల్చుకొని వదలాలి. ఇలా 20 సార్లు చేయాలి.

11. **బస్త్రిక ప్రాణాయామం**: ఛాతీతోవేగంగా గాలిపీల్చుకొని వదలాలి. ఇలా 20 సార్లు చేయాలి.

12. **భ్రమరి ప్రాణాయామం:**

14. ప్రత్యాహార

ప్రత్యాహార: ఇంద్రియ నిగ్రహణ. ఇంద్రియ నిగ్రహణ పొందటానికి

1. సాత్వికాహారం, 2. స్వాధ్యాయం, 3. సత్భావన, 4. ధ్యానం అవసరం.

ఇంద్రియ నిగ్రహణ, సాత్విక సమతుల్యాహారం మరియు యోగా ద్వారా సాధించగలం. మనిషి మనస్తత్వం ఆహారం మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది మనం తీసుకునే ఆహారం యొక్క ప్రభావం మన శరీరం, మనసు మీద పడు తుంది. (Whatever we eat, it reflects on our body and mind). అందు చేత ఇక్కడ ఆహారం గురించి కూడా తెలియచేస్తున్నాను.

ఆహారం:

రకాలు: 1. ముఖ్య పోషక పదార్థాలు, 2. సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు, 3. ఖనిజ లవణాలు, 4. పీచు పదార్థాలు.

ముఖ్య పోషక పదార్థాలు: 1. పిండి పదార్థాలు **2.** మాంస కృత్తులు **3.** కొవ్వు పదార్థాలు.

1. **పిండి పదార్థాలు:** శరీరం శక్తికి చాలాముఖ్యం. ఇవి బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు, కొర్రలు, సజ్జలు, గంటెలు, రాగులు మొదలగు వాటి ద్వారా లభిస్తాయి. పట్టు తక్కువబియ్యం మంచివి. బియ్యం పైపొరలో విటమిన్లు, మాంస కృత్తులు, కొవ్వు ఇంకా ఎన్నో పోషక పదార్థాలుంటాయి.

2. **మాంస కృత్తులు:** శరీర నిర్మాణానికుపయోగం. ఇవి పప్పు ధాన్యాలు, కంది పప్పు, పెసర పప్పు, శనగ పప్పు, మినప పప్పు, వేరుశనగ పప్పు, మాంసాహారం, మొదలగువాటి ద్వారా లభిస్తాయి.

3. **కొవ్వు పదార్థాలు:** ఇవి చాలా అవసరం. కాని ఎక్కువ మాత్రం ఉండరాదు. ఎక్కువ కొవ్వు ఉంటే అది అన్ని అవయవాలలోను, రక్త నాళాల లోను పేరుకుపోయి బరువు పెరిగి అవయవాల పని సామర్థ్యం తగ్గి, గుండె పోటు లాంటివి రావచ్చు. ఇవి కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్లు మరియు ముఖ్యమైన ఫ్యాటీ యమైనోయాసిడ్లు. కొవ్వు కొన్ని ముఖ్యమైన అవయవాలకు కవచం లాగా పనిచేస్తుంది. ఇది శక్తికి ఖజానాలాగ పని చేస్తుంది. శరీరంలోని ఎంజైమ్, హార్మోన్లు తయారులో ఉపయోగపడుతుంది. నాడీ మండలానికి కూడా ఉప యోగపడుతుంది. ఇది శరీరావయాలు పెరగటానికి, రోగ నిరోధక శక్తికి, పునరుత్పత్తికి, ఎంతో అవసరం. ఇవి నెయ్యి, వెన్న, మీగడ, నూనె మొదలైన వాటినుంచి లభిస్తుంది.

సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు: ఇవి విటమిన్లు, (ఎ, బి, సి, డి, ఇ, కె మొదలైనవి). యమైనోయాసిడ్లు మొదలైనవి. ఇవి ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, తాజా పండ్లు, మొలకెత్తిన గింజల ద్వారాలబిస్తాయి.

ఖనిజ లవణాలు: ఇనుము, రాగి, క్యాల్షియం, సోడియం, పొటాషియం, ఐయొడిన్, జింక్, మెగ్నీషియం మొదలగునవి. ఇవి ఆకు కూరలు, కాయ గూరలు, తాజా పండ్లు, మొలకెత్తిన గింజల ద్వారాలభిస్తాయి.

పీచు పదార్థాలు: ఇవి కరిగేవి, కరగనివి. కరిగేపీచు పదార్థాలు ప్రేగుల ద్వారా రక్తంలో కలసి శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గిస్తాయి. కరగని పీచు పదార్థాలు సుఖ విరోచనం జరగటానికి ఉపయోగ పడుతుంది. పీచు పదార్థాలు పట్టు తక్కువ బియ్యం లోను, చిరు ధాన్యాల పైపొరలలోను, పండ్లలోను, గింజల పైపొరలలో ఉంటాయి. అందుచేత పట్టు తక్కువ బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు కొర్రలు, గంటెలు, సజ్జలు, రాగులు మొదలగునవి తినాలి.

మొలకెత్తిన గింజలు, తాజా పండ్లు, ఎండిన పండ్లు (డ్రై ఫ్రూట్స్), గింజలు (నట్సు) కలపి సమపాళ్లల్లో తీసుకుంటే మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మాంసాహారం తక్కువగా తినాలి. పెరిగే వయసు అంటే 20 సంవత్సరాల వరకు అన్ని పోషక పదార్థాలతో కూడిన సంపూర్ణాహారం తినాలి. పెద్దవయసులో కొవ్వు పదార్థాలు, స్వీట్సు, ఉప్పు ఎంత తగ్గిస్తే అంతమంచిది.

ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలన్న ప్రశ్న వస్తే ఎవరి తత్వాన్ని బట్టి వారు ఎత్తుకు సరిపడిన బరువు ఉండేటట్లు జాగ్రత్తలు పాటించి ఆహారం తీసుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్నవారు పట్టు తక్కువ బియ్యం, గోధుమలు, కొర్రలు, గంటెలు, జొన్నలతో వండిన అన్నం ఎక్కువ కాయగూరలు, ఆకు కూరలతో కలిపితినాలి. దుంప కూరలు తక్కువగా తినాలి. నూనె తక్కువగా తినాలి. స్వీట్స్ అసలు తినవద్దు. అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులున్నవారు ఉప్పు అసలు వాడవద్దు. నూనె తగ్గించి వాడాలి. కీళ్లనొప్పులున్న వారు పులుపు, వాతం కూరలు తినరాదు.

ధాన్యాలు, కూరగాయలు, పండ్ల రకాలు

ధాన్యాలు:

1. బియ్యం, 2. గోధుమలు, 3. జొన్నలు, 4. కొర్రలు 5. గంటెలు, 6. సజ్జలు,5.సామలు 7. రాగులు, 8. ఎదురు బియ్యం మొదలగునవి.

కూరగాయలు:

తీగ జాతివి:

1. బీర, 2. దోస, 3. కీర దోస, 4. కాకర, 5. ఆకాకర, 6. పొట్ల, 7. దొండ, 8. ఆనబ (సొర), 9. గుమ్మడి, 10. బూడిద గుమ్మడి, 11. చిక్కుడు, 12. బఠాణి మొలగునవి

మొక్క జాతివి:

1. వంకాయ, 2. బెండ కాయ, 3. అరటి కాయ, 4. గోరు చిక్కుడు, 5. బొప్పాయి, 6.సోయా బీన్స్, 7. మిరప కాయ, 8. టొమాటా, 9. వాక్కాయ, 10. ఉసిరి, 11.కాప్సికం మొదలగునవి

చెట్టు జాతివి:

1. పనస, 2. మునగ కాయ, 3. మామిడి, 4. చింత కాయ, 5. చింతపండు, 6. కొబ్బరి, 7. నిమ్మకాయ, 8. యలక్కాయ, మొదలగునవి

ఆకు కూరలు:

1. తోట కూర, 2. గోంగూర, 3. పుల్ల గోంగూర, 4. మెంతు కూర, 5. చుక్క కూర, 6. పాల కూర, 7. బత్సలి కూర, 8. కొత్తిమీర, 9. కరివేపాకు,10. పొన్నగంటి కూర, 11. ములగాకు, 12. చిలక తోటకూర, 13. పుదీన, 14. చింత చిగురు, 15. తెలగపిండి ఆకు మొదలగునవి

పువ్వు కూరలు:

1. కేబేజి, 2. కేలీఫ్లవర్, 3. అరటి పువ్వు, 4. అరటి దూట, 5. ఉల్లి కోడు, 6. పుట్ట గొడుగులు, మొదలగునవి

దుంప జాతివి:

1. బంగాళా దుంప, 2. చిలకడ దుంప, 3. పెండలం, 4. బీట్ రూట్, 5. కేరట్,6. కంద, 7. చేమ, 8. అల్లం, 9. ముల్లంగి, 10. ఉల్లి పాయ, 11. తేగలు, 12. పసుపు కొమ్ములు,

పప్పు దినుసులు:
1. కంది పప్పు, 2. మినప పప్పు, 3. పెసర పప్పు, 4. శెనగ పప్పు, 5. బొబ్బర్లు, 6. వేరు శెనగ, 7. నువ్వు పప్పు, 8. అనుములు, 9. ఉలవలు, 10. పనసగింజలు,11. తామరగింజలు.

తాలింపు సరుకులు:
1. మెంతులు, 2. జీలకర్ర, 3. వాముటాలు, 4. మిరియాలు, 5. ధనియాలు, 6.ఆవాలు, 7. వెల్లుల్లి, 8. యాలుకలు, 9. లవంగాలు, 10. దాసిం చెక్క, 11. గసగసాలు, 2.పసుపు, 13. ఉప్పు, 14. కారం.

పండ్లు:
1. అరటి, 2. మామిడి, 3. బత్తాయి, 4. నారింజ, 5. కమలాలు, 6. దానిమ్మ, 7. పుచ్చకాయ, 8. ద్రాక్ష, 9. నేరేడు, 10. అల్ల నేరేడు, 11. రేగు, 12. కాశీ రేగు,13. ఈత, 14. ఖర్జూర, 15. జామ, 16. దోస, 17. తాటి, 18. తేగలు, 19. సీతా ఫలాలు, 20. రామాలాలు, 21. పనస, 22. పంపర పనాస, 23. యాపిల్, 24 బొప్పాయి, 25. అనాస,26. చీమ చింత, 27. ఖర్బూజ.

తినే పప్పులు:
1. జీడి పప్పు, 2. వేరుసెనగ పప్పు, 3. బఠాణి, 4. పీస్త, 5. వాల్ నట్స్, 6. బాదం పప్పు, 7. బుజ్జి గుంజు, 8. కొబ్బరి పువ్వు, మొదలగునవి

15. ధ్యానము

ధారణి, ధ్యానం, సమాధి

ధ్యానం చేయటానికి పరిశుభ్రమైన, నిర్మలమైన, నిశ్శబ్దమైన, మంచి గాలి వచ్చే ప్రదేశం ఎన్నుకోవాలి. కింద కూర్చో గలిగిన వారు సుఖాసనంలోగాని, సిద్ధాసనంలోగాని, పద్మాసనంలోగాని కూర్చుని ధ్యానం చేయాలి. కింద కూర్చో లేనివారు ఎక్కడైనా కూర్చుని ధ్యానం చేయవచ్చు.

ధ్యానం మూడు స్థితులు. 1. ధారణి 2. ధ్యానం 3. సమాధి

ధారణి: ధారణి అంటే మనసుని ఏకాగ్రతతో ఒకే వస్తువు మీద ఉంచుట. కళ్లుమూసుకొని మనసుతో కనుబొమ్మల మధ్య భాగం చూస్తూ శ్వాస మీద దృష్టి ఉంచి గాలి సహజంగా పీల్చి వదలాలి. అలా చేసేటప్పుడు ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. వాటిని పట్టించుకోకుండా అక్కడే వదిలేయాలి. సాగదీయకూడదు. కొన్నాళ్లు అభ్యాసం చేస్తే మనసు సంచలత్వం పోయి కను బొమ్మల మధ్య భాగంలో ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది.

ధ్యానం: ధ్యానం అంటే మనసు ఏకాగ్రతతోపాటు ఆప్రదేశంలో కలసిపోవటం. మనసుతో చూసే ప్రదేశంనుంచి మనసుని విడదీయలేని అను బంధం ఏర్పడుతుంది. ఇది సాధించటానికి కొంత సమయం పడుతుంది.

సమాధి: ఇది అత్యున్నతస్థాయి. చుట్టుప్రక్కల ఏమున్నది తెలియదు. పూర్తిస్థాయి ఏకాగ్రత. మనలను మనమే గుర్తించలేని స్థితి. గాఢ నిద్రలోఉన్నట్లు కాని ఇక్కడ స్పృహలో ఉండి గాఢ నిద్రలో ఉన్నట్లు మనసుకి పూర్తి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. తద్వారా జీవ శక్తి పెరుగుతుంది, ఇంద్రియ నిగ్రహణ కలుగుతుంది, మనఃశ్శాంతి లభిస్తుంది, జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది, విచక్షణా జ్ఞానం వస్తుంది, ఓర్పు, సహనం, లౌక్యం పెరుగుతాయి. మనం చేసే కార్యక్రమాలన్నింటిలోను విజయం లభిస్తుంది, మంచి జరుగుతుంది.

పతంజలి యోగాపాటిస్తే వ్యక్తిలో మానసికంగాను, శారీరకంగాను ఎంతో మార్పు వచ్చి, మంచి ప్రవర్తన, జీవనశైలిలో ఎంతో మార్పువస్తుంది.

16. బాధలకు కారణాలు

మానసిక, శారీరక బాధలకు కారణాలు

1 ఆత్మికము 2 భౌతికము 3 దైవికము

ఆత్మికములు:

1. **దుర్గుణాలు:** కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు ఈ ఆరు అరిషడ్వర్గము. 1. కామము= కోరిక, అత్యాశ, 2. క్రోధము= కోపము,
   3. లోభము= పిసినారితనం 4. మోహము= మమకారం, అతి ప్రేమ,
   5. మదము= గర్వము, 6. మాత్సర్యము= ఈర్ష్య. అసూయ.
   ఇవి అమితంగా ఉంటే చెడ్డ గుణాలు.
   వీటివలన మనసు, శరీరావయవాలు పాడైపోతాయి.
2. శారీరక వ్యాయామం లేకపోవటం,
3. మానసిక ఒత్తిడి,
4. ఆహార నియమాలు పాటించక పోవటం.
5. అధిక బరువు.

భౌతికములు: కుటుంబ సభ్యుల నుంచిగాని, ఇతరుల నుంచి గాని వచ్చే సమస్యలు.

దైవికములు: వరదలు, తుఫానులు, భూకంపాలు, ప్రమాదాలు, కొన్ని రోగాలు. ఇవి మన చేతుల్లో లేవు.

మనసు, నాడీమండలం, వినాళ గ్రంధుల సంబంధాలు

మనసు యొక్క భావోద్వేగాలకు అసంకల్పిత నాడీ మండలానికి, వినాళ గ్రంధులకు చాలా దగ్గర సంబంధాలున్నాయి. మనసు యొక్క భావోద్వేగాలు అసంకల్పిత నాడీ మండలం మరియు వినాళ గ్రంధుల ద్వారా శరీరావయవాల మీదపడుతున్నాయి. అందుచేత అవి సరిగా పనిచెయ్యక అనేకరోగాలు వస్తాయి.

17. మానసిక ఒత్తిళ్ల పరిణామాలు

మానసిక ఒత్తిడి అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. అది ఒక్కొక్కళ్లలో ఒక్కో రూపంలో బయటపడొచ్చు. ఈ ఒత్తిడి లక్షణాలు మనిషికి మనిషికి మారిపోతుంటాయి. మొత్తం మీద ఒత్తిడి బాధితుల్లో ఈ క్రింది పరిణామాలలో కొన్నైనా కనబడుతాయి.

మెదడు: ఒత్తిడి వలనతీవ్రమైన మానసిక భావోద్వేగపరమైన బాధలు పెరుగు తాయి. నిద్రలేక పోవటం, తల నొప్పి, ప్రవర్తనలో మార్పులు, చికాకు, ఆందోళన, కృంగిపోవటం, నిరుత్సాహపడటం వంటివి బయల్దేరతాయి.

గుండె: ఒత్తిడిప్రభావం రక్తపోటు, గుండె పనితీరు మీద ప్రత్యక్షంగా ఉంటుం ది. దీర్ఘకాలం ఒత్తిడికి గురికావడం వలన అధిక రక్తపోటు, గుండెదడ, గుండె పోటు వంటి రకరకాల బాధలు చుట్టు ముట్టుతాయి.

ఊపిరి తిత్తులు: భావోద్వేగపరంగా, మానసికంగా ఒత్తిడికి గురవటంవల్ల శ్వాస భారంగాను, వేగంగాను తయారవుతుంది. దీంతో కొందరిలో భయాందోళ నలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఆస్తమా బాధలు ఉదృతమౌతాయి.

జీర్ణం: జీర్ణ వ్యవస్థ మానసిక ఒత్తిడికి తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతుంది. ఫలితంగా కడుపులో మంట అజీర్ణం, జీర్ణాశయంలో పుళ్లు, కడుపులో గడబిడతో విరోచ నాలు, లేదా తీవ్ర మలబద్ధకం వంటివన్నీ మొదలౌతాయి.

పునరుత్పత్తి: తీవ్రమైన ఒత్తిడి స్త్రీలలో రుతుక్రమాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది. నెలసరి బాధాకరంగా తయారవ్వచ్చు. తరచూ యోని ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి బాధిస్తా యి. పాలీ సిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ రావచ్చు. పురుషుల్లో స్థంబన సమస్యలు, శ్రీఘ్ర స్ఖలనం వంటివి పెరుగుతాయి. దీర్ఘ కాలిక ఒత్తిడి పురుష హార్మోన్ టెస్టో స్టిరాన్ను దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో వీర్య కణాలు తగ్గి సంతాన రాహిత్యానికి దారి తీయ వచ్చు. స్త్రీ, పురుషు లిరువురిలోనూ లైంగిక వాంఛలు తగ్గి ఆందోళన పెరిగే అవ కాశం ఉంటుంది.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ: ఒంట్లో ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడి, దాంతో ఇన్ఫెక్షన్లు బెడద పెరుగుతుంది. జలుబునుంచి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వరకు చాలా వెంటాడతాయి. మనలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మన శరీరం మీదే దాడి చేసి అనేక రోగాలు వచ్చే అవకాశంఉంది. (Auto Immune Diseases)

నోరు: నోట్లో పుళ్లు, తరచు నోరు పొడారి పోవటం చాలా వరకు ఒత్తిడి లక్షణాలే.

కండరాలు: ఒత్తిడి కారణంగా కండరాలు బిగుసు కుంటాయి. దీని వల్ల మెడ, భుజం, నడుము, ఒళ్లు నొప్పిలాంటివి తరచు వేదిస్తుంటాయి.

చర్మం: కొందరిలో ఒత్తిడి ప్రభావం చర్మం మీద తీవ్రంగా పడుతుంది.చర్మం కాంతి విహీనంగా పాలిపోయి నట్లుంటుంది. దద్దుర్లు లాంటి ఎలర్జీలు పెరగొ చ్చు. ఒత్తిడి కారణంగా సొరియాసిస్ వంటి చర్మ వ్యాధులు మొదలౌతాయి.

జుట్టు: దీర్ఘకాలం ఒత్తిడికి గురికావటంవల్ల జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతుంది కొన్ని రకాల బట్ట తలలు కూడా రావచ్చు.

ముఖము: ముఖ సౌందర్యం తగ్గుతుంది.

18. మానసిక ఒత్తిడి లక్షణాలు:

మొత్తం మీద మానసిక ఒత్తిడి బాధితుల్లో ఈ క్రింద లక్షణాల్లో కొన్నైనా కనబడుతాయి.

1. తరచూ తలనొప్పి, దవడల నొప్పులు
2. తెలియకుండానే పళ్లు నూరుతుండటం
3. మాట తడబడటం, నత్తిరావటం
4. పెదాలు, చేతులు వణకటం
5. మెడనొప్పి, నడుము కండరాల నొప్పులు
6. తల తేలిపోతున్నట్లు, తిరుగు తున్నట్లుండటం
7. చేతులు నలుపుతుండటం, మెటికలు విరుస్తుండటం
8. తరచూ ముఖం కందటం
9. చెమటలు పట్టటం, అరచేతులు, అరికాళ్లు చల్ల బడటం
10. నోరు ఎండిపోతుండటం, తరచుగా నోట్లో పుళ్లు పడటం. తరచూ జలుబు. చర్మం మీద దద్దుర్లు, రోమాలు నిక్కబొడుచుకుంటూ ఉండటం.
11. అకారణంగా తరచు అలర్జీలు
12. గుండెల్లో మంట, కడుపునొప్పి, వికారం, అతిగా తేన్పులు, పొట్టుబ్బరం

13. మల బద్ధకం లేదా అతి విరోచనాలు
14. శ్వాసలో ఇబ్బంది, భారంగా శ్వాస విడవటం
15. ఉన్నట్టుండి భయంగా అనిపించటం
16. ఛాతీ పట్టేసినట్లుండటం
17. తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాలనిపించటం
18. లైంగిక వాంచ తగ్గిపోవటం
19. ఆందోళన, అన్నింటికి అపరాధ భావన
20. పెరిగే కోపం, చికాకు, తరచూ తగాదాలు
21. కుంగిపోవటం, తరచూ మనఃస్థితి మారిపోతుండటం
22. ఆకలి తగ్గటం లేక పెరగటం
23. నిద్రలేమి, రాత్రి భయాలు, భీతిగొలిపే కలలు
24.ఏకాగ్రత కుదరక పోవటం, అనేకమైన అనవసరమైన ఆలోచనలు రావటం.
25. కొత్త విషయాలు ఓపట్టాన తలకెక్కకపోవటం
26. అన్ని మరచిపోతుండటం, గందరగోళం పడుతుండటం
27. మామూలు సందర్భాలలోను నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవటం
28. పని ఎక్కువైన భావనకు లోనవుతుండటం
29. తరచు ఏడుపు వస్తున్నట్లుండటం, ఆత్మహత్యాలోచనలు
30. వంటరినైపోయానన్న, ఎందుకు పనికిరానన్న భావన
31. టైముకి ఏపని చెయ్యబుద్ధి కాకపోవటం
32. కాళ్లు, పాదాలు ఊపుతుండటం
33. కదిపితే చికాకు పెరగటం
34. చిన్నచిన్న ఇబ్బందులకు కూడా అతిగా స్పందించటం
35. తరచు దెబ్బలు, చిన్న చిన్న ప్రమాదాలకు గురౌతుండటం
36. అతిగా చేస్తున్నదే చేస్తుండటం, మంకుగా తయారవటం
37. పని సామర్ధ్యం తగ్గిపోవటం
38. పనిలో లోపాల్ని కప్పిపుచ్చేందుకు తరచు అబద్ధాలాడుతుండటం
39. వేగంగా మాట్లాడుతుండటం, గొణుక్కోవటం
40. తన్ను తాను అతిగా సమర్ధించుకోవటం అనుమానాలు పెరగటం

41. ఇతరులతో మాట్లాడటం, భావాలు పంచుకోవటంలో ఇబ్బందులు
42. అందరికి దూరం దూరంగా ఉంటూ ఒంటరితనంలోకి జారటం
43. ఎప్పుడూ అలసటగా, బలహీనంగా అనిపించటం
44. అతిగా ఏదోఒకటి ముఖ్యంగా తీపి పదార్థాలు తినాలనిపించటం
45. ఆహారంతో నిమిత్తం లేకుండా బరువు పెరగటం లేదా తగ్గటం
46. మద్యం, పొగ అలవాట్లు పెరిగిపోవటం
47. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి కొంటూ షాపింగు చెయ్యాలనిపించటం

మానసిక ఒత్తిళ్లు లేకుండా ఉండాలంటే, మనసు యొక్క మంచి గుణాలు పెంచుకోవాలి. చెడు గుణాలు దగ్గరకు రానీయకూడదు. మనస్సుని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. మనస్సు అదుపుకి ధ్యానం చెయ్యాలి.

19 మనసు యొక్క గుణాలు

మనసు యొక్క మంచి గుణాలు: (సద్గుణాలు)1.ప్రేమ, 2.జాలి, 3.ఆప్యాయత, 4.ఆదరణ, 5.అనురాగం, 6.పరోపకారం, 7.పొరుగువారి పెరుగుదలచూసి సంతోషించుట, 8.మానసిక పవిత్రత, 9.సంతోషం, 10.కర్తవ్యానికి అంకిత మవ్వటం, 11.సత్సాంగత్యము, 12.ఇతరులను బాధ పెట్టకుండుట,13.కోరిక లేకుండా పనిచేయుట, 14.సత్యమే పలుకుట, 15.దొంగిలించకుండుట, 16.అక్రమ సంపాదన చేయకుండుట, 17.అక్రమ సంబంధాలు పెట్టు కోకుం డుట, 18.వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండుట, 19.వినయము, విధేయత, 20.పెద్ద లను గౌరవించుట 21. దురాశ లేకుండుట, 22. ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగి యుండుట, 23.సాత్వికాహారం తీసుకొనుట, 24.దృఢ సంకల్పము కలిగియుం డుట, 25.సాత్విక జీవనశైలి కలిగియుండుట.

మనసు యొక్క దుర్గుణాలు: (తమోగుణాలు) ఆత్మిక బాధలన్నీ దుర్గుణాలే 1.కామము (కోరిక, అత్యాశ), 2.క్రోధము (కోపము), 3.లోభము (పిసినారితనం), 4.మోహము (అతి ప్రేమ, అజ్ఞానము), 5.మదము (గర్వము), 6.మాత్సర్యము (ఈర్ష్య,అసూయ), 7.ద్వేషము, 8.అనుమానం, 9.చెప్పుడు మాటలు నమ్మటం.

20 వ్యక్తి విజయానికి సోపానాలు

1. సరైన లక్ష్యము (Proper Goal)
2. సరైన ప్రణాళిక (Proper Planning)
3. కష్టపడి పనిచేయటం (Hard Working)
4. సమయాన్ని సరిగా పాటించటం (Punctuality)
5. క్రమం తప్పకుండా ఉండటం (Regularity)
6. దీక్షతో పనిచెయ్యటం (Sincerity)
7. నిజాయితీగా పనిచెయ్యటం (Honesty)
8. ఓర్పు (Patience)
9. సహనం (Tolerance)
10. లౌక్యము (Tactfulness)

విశ్వం

ఈ అనంత విశ్వంలో మూడున్నాయి

1. సృష్ఠి (Creation) అంటే పుట్టుక
2. స్థితి (Existence) అంటే ఈ జన్మ
3. లయ (End of Life) అంటే ఈ జన్మ అంతం

సృష్ఠి, లయ: సృష్టి, లయలను గురించి తెలియదు. ఎక్కడ నుంచి వచ్చామో, ఎక్కడకు పోతామో తెలియదు. అటువంటి వాటిని గురించి ఆలోచించవద్దు. మనసు పాడుచేసుకోవద్దు, సమయం వృధా చేయొద్దు.

స్థితి: ఈ జన్మ గురించి తెలుసు. దీన్నిగురించి ఆలోచించు. ఇది చాలా ముఖ్య మైనది. ఈ జన్మలోనే సుఖం, సౌఖ్యం, ఐశ్వర్యం, ఆనందం, దుఃఖం, కష్టాలు బాధలు మొదలగు అనుభవాలన్నీ ఈ దశలోనే పొందుతాము. అందుచేత ఈ జన్మలోనే సుఖంగా ఉండటానికి, ముక్తి పొందటానికి ప్రయత్నంచెయ్యండి. ప్రతి జీవికి శరీరం, మనసు, ఆత్మ ఉంటాయి. శరీరం, మనసు సమతుల్యంగా ఉంటేనే ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. ముక్తి, మోక్షం లభిస్తాయి. శరీరం కంటే మనసు ముఖ్యమైనది. జన్మలన్నింటిలోకి మానవ జన్మ అత్యుత్తమమైనది.

21. ఎత్తుకి బరువు పట్టిక

ఈ పట్టిక 20 సంవత్సరాలు దాటిన అందరికివర్తిస్తుంది.

ఉండవలసినంత బరువు మాత్రమే ఉండాలి. ఎక్కువ తక్కువ ఉండరాదు.

ఎత్తు			బరువు కేజీలలో		
సెంటీమీటర్లు	అడుగులు	అంగుళాలు	కనిష్ట	–	గరిష్ట
147	4' 10"	58	41	టు	52
150	4' 11"	59	43	టు	54
152	5’	60	44	టు	56
155	5' 1"	61	45	టు	58
157	5' 2"	62	47	టు	60
160	5' 3"	63	49	టు	61
163	5' 4"	64	50	టు	64
165	5' 5"	65	52	టు	65
168	5' 6"	66	54	టు	67
170	5' 7"	67	55	టు	70
173	5' 8"	68	57	టు	72
175	5' 9"	69	58	టు	74
178	5'10"	70	60	టు	76
180	5' 11"	71	62	టు	78
183	6'	72	64	టు	80
185	6'1"	73	66	టు	82
188	6'2"	74	67	టు	86
191	6'3"	75	68	టు	88

కనిష్ట బరువు కంటే ఎక్కువ ఉండాలి

గరిష్ట బరువు కంటే తక్కువ ఉండాలి

కనిష్ట, గరిష్ట బరువులకు మధ్యలో ఉండాలి

ముక్తికి మార్గాలు

1. కర్మ యోగము, 2. భక్తి యోగము, 3. రాజయోగము, 4. జ్ఞానయోగం,మరియు 5. ధర్మార్ధకామమోక్షం. ధర్మం, అర్ధం, కామముతో ముక్తి పొందవచ్చు.

విశ్వశాంతికి మార్గాలు

1. సత్యం: ఈ విశ్వంలో అతీతమైన శక్తి ఉంది దాని వలనే మనం జీవిస్తున్నాం. చెయ్యటం మన చేతుల్లో ఉంది, కాని ఫలితం మన చేతుల్లో లేదు. అది సత్యం, నిజం అని తెలుసుకోండి.
2. ధర్మం: ధర్మాన్ని పాటించు. ధర్మం అంటే వృత్తిని సక్రమంగా పాటించటం.
3. ప్రేమ: ప్రేమను పెంచుకో.
4. శాంతి: శాంతిని కోరుకో.
5. అహింస: హింసను విడిచి పెట్టు.

మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. విశ్వ శాంతి కలుగుతుంది.

22. మానవుని కుండలిని సప్త చక్రాలు

ప్రతి మనిషికీ వెన్నెముక క్రింది భాగం నుంచి మెదడు ప్రాంతంలో ఉన్న పైభాగం వరకు ఆరు చక్రాలు ఉంటాయనీ, అట్టడుగున ఉన్న మూలాధార చక్రం వద్ద చుట్టచుట్టుకొని ఉన్న సర్పాకార శక్తి, యోగా సాధన వల్ల మేల్కొని ఒక్కొక పై చక్రాన్ని చేరుకొంటూ సహస్రారం చేరుతుందనీ, ఈ క్రమంలో సాధకుడికి అనేక సిద్ధులు కలుగుతాయనీ శాస్త్రం. మూలా ధారానికి పైన ఉన్న చక్రం స్వాధిష్ఠానం దానిపైది మణిపూరం/ మణి పూర్వకం, దానిపైది ఆహతం/ అనాహతం, దానిపైది, అంటే ఐదవది విశుద్ధం, అన్నింటికంటే పైన ఉన్నది ఆజ్ఞా చక్రం (ఆజ్ఞాఖ్య). అక్కడే ఉన్న సహస్ర దళ పద్మం చేరిన కుండలినీ శక్తి సమాధి స్థితిని కలిగిస్తుంది.

మానవుని సుషుమ్నానాడి, షట్చక్రాలకు, అసంకల్పిత నాడీ మండలానికి దగ్గర సంబంధాలున్నాయి. అధిక మానసిక ఒత్తిడి నాడీ మండలం ద్వారా షట్చక్రాల పైపడి, అవి సరిగా పనిచేయక శారీరక, మానసి అనారోగ్యం వస్తుంది.

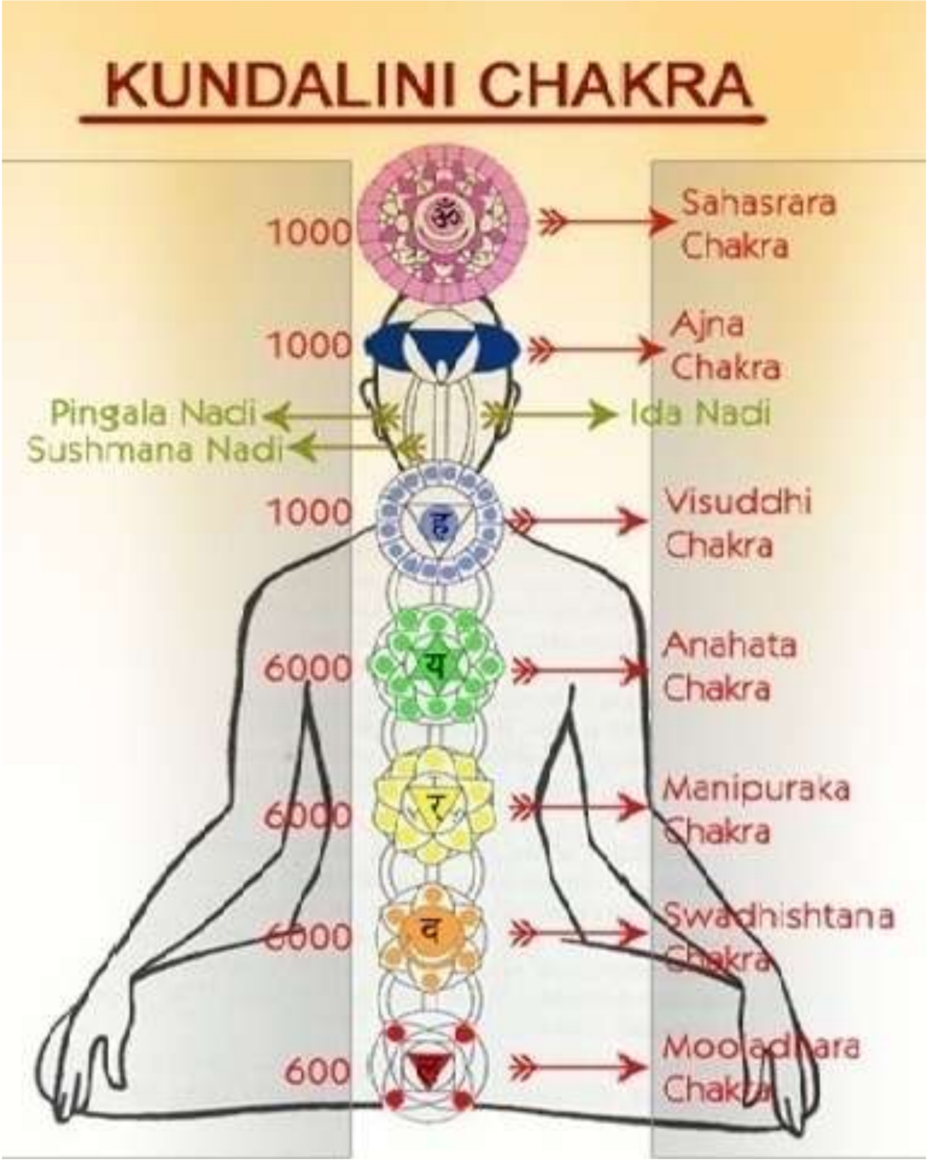
మానవుని కుండలిని సప్త చక్రాలు

సంఖ్య	చక్రాలు	Chakra	Associated Organs	Endocrine Glands
7	సహస్రార	Crown	Upper Brain, Right Eye	Pineal Body
6	ఆజ్ఞా	Brow	Ears, Nose, Lower Brain, Nervous System, Left Eye	Pituitary
5	విశుద్ధం	Throat	Lungs, Larynx, Alimentary Canal	Thyroid, Parathyroid
4	అనాహతం	Heart	Heart, Blood, Vagus Nerve, Circulatory System	Thymus
3	మణిపూర్వకం	Solar Plexus	Stomach, Gall Bladder, Liver	Pancreas
2	స్వాధిష్టానం	Sacral	Reproductive System, Spleen	Testes, Ovaries
1	మూలాధార	Root	Spinal Colum, Kidneys	Adrenals

సప్త చక్రాలయొక్క పూర్తి ఫలితం మరియు కుండలిని శక్తి, యోగాసాధన వల్ల మాత్రమేపొందగలము.

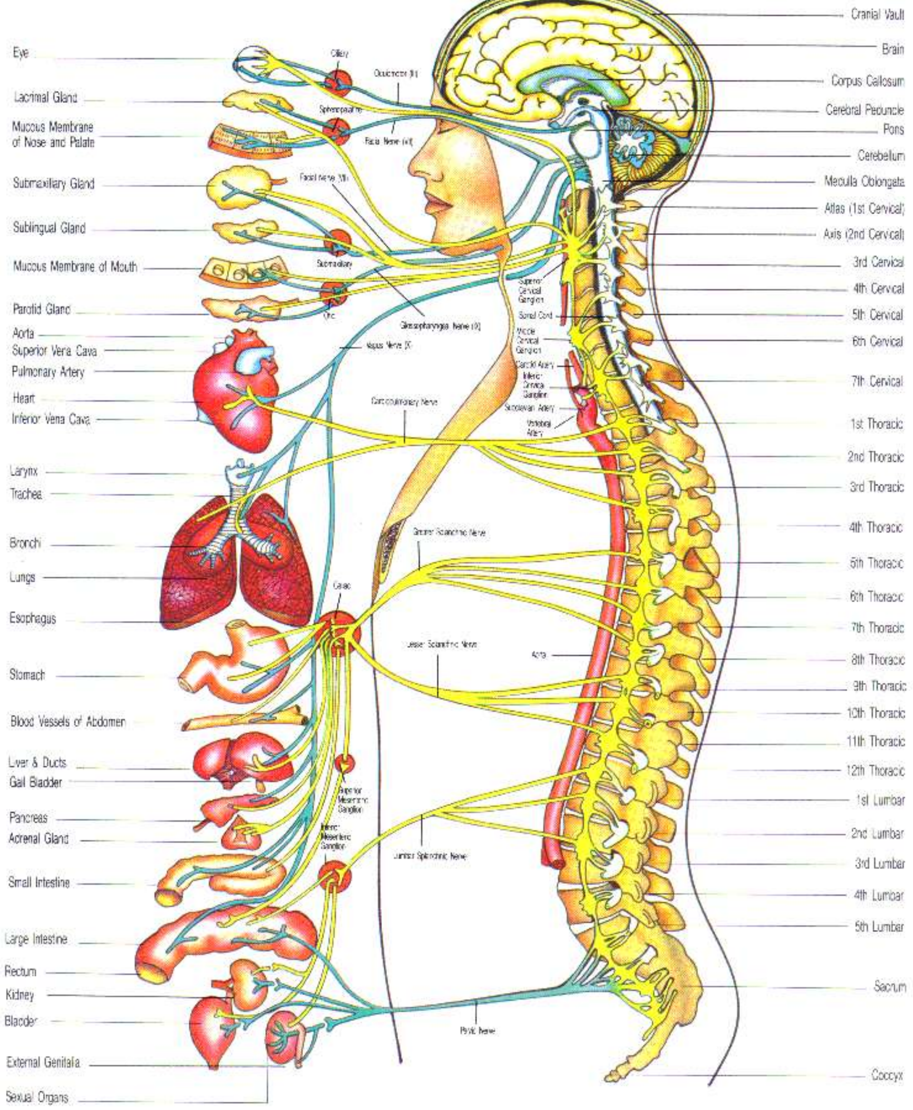
సుషుమ్నా = వెన్నెముక పొడుగుననుండు నాడి(SPINAL CORD)

కుండలినిసప్త చక్రాలు



సుషుమ్నా = వెన్నుపాము

23. అసంకల్పిత నాడీ మండలం



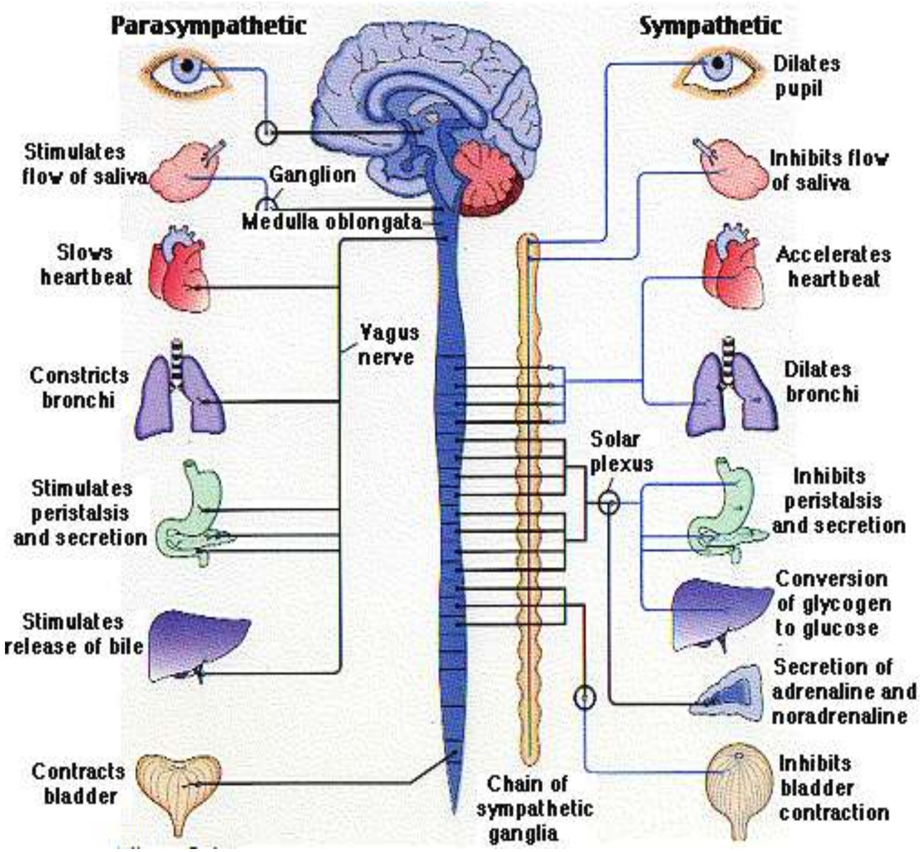
AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

Sympathetic — Yellow Parasympathetic — Green

సుషుమ్నా = వెన్నుపాము

అసంకల్పిత నాడీ మండలం

పేరా సింపథిటిక్ నాడీ మండలం   సింపథిటిక్ నాడీ మండలం



అధిక బరువు, జీవన విధానం సరిగా లేకపోవటం మరియు మానసిక ఒత్తిడి మొదలగునవి. అసంకల్పిత నాడీమండలంద్వారా మనసు మరియు శరీరావయవాల మీదపడి అవి సరిగాపనిచేయవు.

ఫలితం: అధిక రక్తపోటు, గుండె వ్యాధులు, మధుమేహం, అజీర్తి, ఆకలి లేక పోవటం, మరపుతనం, పార్కిన్సోనిజం మరియు అంతు చిక్కని ఎన్నో రోగాలు రావచ్చు. (మానసిక ఒత్తిడి పరిణామాలు 44 వ పేజిలో)

25. రోజువారీ యోగా సాధన పట్టిక

తెల్లవారు ఝామున లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఈ క్రిందవి చెయ్యాలి.

సంఖ్య	చేయు కార్యక్రమాలు	నిముషాలు
1	రోజువారీ కార్యక్రమాలన్నింటిని ఆముందు రోజే రూపొందించుకోవాలి. ఇక పని ఒత్తిడి ఉండదు.	
2	నడక కనీసం రెండు కిలోమీటర్లు నడవాలి.	20 నిముషాలు
3	సిథిలీకరణ వ్యాయామాలు(Loosing Exercises)	10 నిముషాలు
4	సూర్య నమస్కారాలు	10 నిముషాలు
5	**ఆసనాలు:**	40 నిముషాలు
	నిలబడి చేయునవి	
1, 2	అర్ధ చక్రాసనం, పాద హస్తాసనం కలిపి	2 సార్లు
3	అర్ధ కటి చక్రాసనం రెండు వైపులా	2 సార్లు
4	కటి చక్రాసనం రెండు వైపులా	2 సార్లు
5	త్రికోణాసనం రెండు వైపులా	2 సార్లు
6	పరివృర్త త్రికోణాసనం రెండు వైపులా	2 సార్లు
7	సర్వాంగపుష్టాసనం రెండువైపులా	2 సార్లు
8	పార్శ్వకోణాసనం రెండు వైపులా	2 సార్లు
	కూర్చుని చేయునవి	
1	పద్మాసనం	2 సార్లు
2	పశ్చిమోత్తాసనం	2 సార్లు
3	వక్రాసనం	2 సార్లు
4	అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం	2 సార్లు
5	వజ్రాసనం	2 సార్లు
6	శశాంకాసనం	2 సార్లు
7	ఉష్ట్రాసనం	2 సార్లు
8	సుప్త వజ్రాసనం	2 సార్లు
	ఎల్లకిలా పడుకుని చేయునవి	
1	సర్వాంగాసనం	2 సార్లు
2	మత్స్యాసనం	2 సార్లు
3	హలాసనం	2 సార్లు
4	చక్రాసనం	2 సార్లు

సంఖ్య	చేయు కార్యక్రమాలు	నిముషాలు
	బోర్లా పడుకుని చేయునవి	
1	మకరాసనం	2 సార్లు
2	భుజంగాసనం	2 సార్లు
3	ధనురాసనం	2 సార్లు
4	శలభాసనం	2 సార్లు
	విశ్రాంతాసనం	5 నిముషాలు
6	***ప్రాణాయామం:***	10 నిముషాలు
	సహజ ప్రాణాయామం	5 సార్లు
	చంద్రానులోమ	5 సార్లు
	సూర్యానులోమ	5 సార్లు
	నాడీ శుద్ధి	5 సార్లు
	ఓంకార ప్రాణాయామం	5 సార్లు
	ఓం నమశ్శివాయ మంత్రం	5 సార్లు
	జలందర బంధం	1 సారి
	ఉడ్డియాన బంధం	1 సారి
	మూల బంధం	3 సార్లు
	కపాలభాతి	20 సార్లు
7	***కంటి వ్యాయామాలు:***	5 నిముషాలు
	కళ్ళను పైకి, కిందకు కదపటం	5 సార్లు
	కళ్ళను అటూ, ఇటూ ప్రక్కకు తిప్పటం	5 సార్లు
	కళ్ళను గిర గిరా తిప్పటం, క్లాక్ వైజు, యాంటి క్లాక్ వైజు	5 సార్లు
	దూరంగా, దగ్గరగా చూడటం	5 సార్లు
	కళ్ళు గట్టిగా మూసి, తెరవాలి	5 సార్లు
	త్రాటకం	1 నిముషం
	చివరగా చేతులు రెండూ వేడెక్కేవరకు రుద్దికళ్ళకు అద్దాలి	5 సార్లు
8	***ధ్యానం***	5 నిముషాలు
	మొత్తం నిముషాలు సుమారు	100 నిముషాలు

40 ఏళ్లు వరకు తినటానికే బతుకు, 40 ఏళ్లు తరువాత బతకటానికే తిను

సుశ్రుత మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పటల్

నిడదవోలు 534301

ఫోన్ నెం: 08813 222158, 222725

డా. బి. అప్పారావు. యమ్. యస్

శస్త్ర వైద్య నిపుణులు

డా. బి. ఆదినారాయణ.యమ్. బి.బి.యస్, డి.ఎ

మత్తు మందు స్పెషలిష్టు

డా. బి. కాశీ అన్నపూర్ణ.యమ్. యస్, ఒ బి జి

ప్రసూతి, స్త్రీల మరియు సంతాన సాఫల్యం వైద్య నిపుణులు.

వారి సౌజన్యంతో